

Editorial_0

Herzlich willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Kultur des Do-it-yourself erlebt gerade eine Renaissance – selbst gemachte Stücke sind individuell und oft mit Herzblut gefertigt und verschenkt. Die Umsetzung eigener Ideen ist Ausdruck von Selbstverwirklichung, macht unabhängiger von Experten und industrieller Produktion. Über die eigene Kreativität und der Fähigkeit, selbst etwas zu schaffen, das nützlich und schön ist, darf man ruhig also auch stolz sein. Je nach Affinität entwickeln inspirierte Amateure ihre eigene Homepage (mit TYPO3, Joomla oder Wordpress, Seite 8), stricken feine Schals oder kompliziert gemusterte Strümpfe (Seite 10), fertigen Holz- oder Tonobjekte für den eigenen Garten (Seite 12) – und vieles mehr. Schauen Sie selbst und blättern Sie in den Seiten des **Schwerpunktthemas im Frühjahr/Sommer 2013 „Do it yourself. Selbst erdacht – selbst gemacht."** (ab Seite 5).

Am 26. und 27. Januar 2013 laden wir Sie herzlich zu unserem Highlight **„Aufgetischt – die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung"** in die VHS Oldenburg ein. Ein Marktplatz mit Erzeugern, Produzenten, Manufakturen und Händlern erwartet Sie. Diese stehen für verantwortungsvolle Produktion: artgerechte Haltung und Fütterung von Tieren und die Herstellung gesunder Lebensmittel. Genießen Sie die wertvollsten Produkte, die unsere Region zu bieten hat und lassen Sie sich von Spitzenköchen beim Kochen inspirieren (Seite 101 und im Internet unter www.vhs-ol.de/regionalmesse).

Auf einige Neuheiten in unserem Programm möchte ich Sie aufmerksam machen: Passend zum Sommersemester, denn auf intensive Berührung mit dem Wasser der Hunte sollte man gefasst sein beim **Stand-Up-Paddeln** (Seite 99), haben wir diesen Trendsport aufgenommen. Ein spezielles Surfbrett und ein langes Paddel geben dabei die Art der Bewegung vor. Ebenfalls ein Ganzkörpertraining, aber schon etabliert, ist Zumba. Doch auch hier ist ein neues Element hinzugefügt. Leichte Hanteln – so genannte Toning Sticks, deshalb: **Zumba Toning** – ermöglichen ein höheres Trainingsniveau für Ausdauer, Koordination und eben: Kraft (Seite 93). Nach den überaus positiven Erfahrungen mit den Alpaka- und Lamawanderungen der letzten beiden Semester haben wir ein weitergehendes Angebot mit diesen sensiblen Fluchttieren geplant: Das Wochenende **„Tiergestützte Persönlichkeitsentwicklung"** bietet es Menschen, die in Beratung, Coaching oder Therapie tätig sind, die feine Wahrnehmung dieser Tiere als regulierende und beruhigende Eigenschaft kennen zu lernen (Seite 57).

Achten Sie im Programmheft übrigens auf dieses Zeichen NEU; es zeigt Ihnen neu geplante Angebote.



In der Reihe **„Küchenchefs zu Gast"** haben Sie die Gelegenheit, mit den beiden Spitzenköchen **Cord Henning Pieper** (Chefkoch im Altera) und **Jan Linne** („Jan Linne kocht!") in Töpfen und Pfannen zu rühren (Seite 106). Die dazu passenden Weine können Sie bei unserem beliebten Standard, der **Weinmesse** finden; in diesem Jahr findet sie am 12. April statt (Seite 107).

Auf zwei Ereignisse freue ich mich in diesem Semester wieder besonders: Am 7. Februar eröffnen wir die Doppelausstellung der Künstler **Teréz Fóthy** und **Dieter Hagen**, eine Kooperation mit dem BBK Oldenburg und dem Freundeskreis Bildender Künstlerinnen und Künstler. Und ab dem 7. Juni zeigen wir die Ausstellung **„EMOTIONS-TOUR"** mit Werken vier verschiedender Fotografie-Dozenten, die das Thema „Emotionen" ins Bild gesetzt haben. Ihre Erfahrungen geben sie in den Veranstaltungen des Rahmenprogramms an Sie weiter; dabei haben wir ein attraktives Rabattpaket für Sie geschnürt (Seite 115).

Bleibt mir noch, Sie darauf hinzuweisen, dass eine ganze Reihe von Kursen auch in diesem Semester für **NWZ-Card-Inhaber** und **Mieter der GSG** vergünstigt sind.

Wie immer wünsche ich Ihnen: gute Bildung!

Ihr

Hans Peter Heyer, Direktor der Volkshochschule Oldenburg

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Direktor der VHS-Oldenburg, **Hans Peter Heyer**

Redaktion und Satz: **Abteilung Marketing**
Titelbild: „Laubheuschrecke"
Fotograf: **Wilfried Vogel**

Konzeption, Design und Art-Direktion: **Die Alchemisten GmbH**
Druck: **Gerhard Druck**, Ihlow-Riepe

Volkshochschule Oldenburg
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Telefon 0441 92391-50, Fax 0441 92391-13
www.vhs-ol.de, E-Mail: info@vhs-ol.de

Ausgabe Frühjahr / Sommer 2013, Auflage 60.000 als Beilage in der NWZ, Ausgabe vom 11. / 12. Januar 2013

Beginn des Semesters: 11. Februar 2013

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Niedersachsen angeglichen. Bitte beachten Sie die ausführlichen Hinweise auf der Seite 138/139. Schriftliche, persönliche, telefonische Anmeldung möglich.

Änderungen vorbehalten.

Volkshochschule Oldenburg - Campus für lebenslanges Lernen

Dieses Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.
Weitere Informationen finden Sie unter:www.vhs-ol.de/projekte





Erläuterungen und Orientierung_0

Ihre Ansprechpartner / Inhaltsverzeichnis

Kundenzentrum

Anmeldung und Kursinformation
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Gisela Grosser, Kirsten Holtorf 92391-50
Marion Lüken, Michael Schnoor
Jessica Wichelmann
Telefax-Nr. 92391-13
info@vhs-ol.de www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums
Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Geschäftsleitung

Direktor
Hans Peter Heyer 92391-12
Raum 4.10 heyer@vhs-ol.de

Assistenz des Direktors
Nicole Matthes 92391-12
Raum 4.11 matthes@vhs-ol.de

Qualitätsmanagement

Qualitätsmanagement und Datenschutz
Wolfgang Hockmann hockmann@vhs-ol.de

Service und Controlling

Abteilungsleitung
Christian Wassrodt 92391-20
Raum 0.08 wassrodt@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Organisation
Erika van de Velde 92391-14
Raum 0.05 vandevelde@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Personal
Monika Zimmerling 92391-11
Raum 0.07 zimmerling@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Finanzen
Gisela Deutsch 92391-22
Raum 0.03 deutsch@vhs-ol.de

Systemadministrator
Christian Nordmann 92391-45
Raum 0.09 nordmann@vhs-ol.de

Hausbetreuung 0171 9155333
Peter Bruns, Rainer Dicke,
Uwe Fichtner, Bärbel Rüdebusch

Programmbereich

Abteilungsleitung
Leitung Oldenburger Gesundheitsakademie
Claudia Grove 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Fremdsprachen
Jennifer Thomalla 92391-29
Raum 1.02 thomalla@vhs-ol.de

Deutsch als Fremdsprache / Fremdsprachen
Martha Hagen 92391-26
Raum 1.13 hagen@vhs-ol.de

Berufliche Bildung
Bianca Prang 92391-18
Raum 1.03 prang@vhs-ol.de

EDV
Veit Bohlen 92391-51
Raum 4.06 vbohlen@vhs-ol.de

Gesundheit, Fitness und Ernährung
Ratgeber und Praxis
Manuel Karczmarzyk 92391-34
Raum 1.08 karczmarzyk@vhs-ol.de

Kunst und Kultur
Exkursionen und Studienreisen, Junge VHS
Melanie Wichering 92391-46
Raum 1.09 wichering@vhs-ol.de

Allgemein- und Gesellschaftswissen
2. Bildungsweg
Anna Drosdowska 92391-31
Raum 1.10 drosdowska@vhs-ol.de

Integrationslotsen und Bildungspaten
Yasemin Kocatas 92391-21
Raum 1.12 kocatas@vhs-ol.de

abc+ Projekt
Alphabetisierung und Grundbildung
Achim Scholz 92391-53
Raum 2.09 scholz@vhs-ol.de

Gebärdensprache
Alphabetisierung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup 92391-33
Raum 1.11 meyerzunatrup@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Programmbereich
Thorsten Dierks 92391-44
Veit Bohlen 92391-51
Viktor Breise 92391-19
Marion Greulich 92391-39
Marita Wempen-Lange 92391-35
Raum 1.05 / 1.06 / 1.07 / 4.06

Marketing

Abteilungsleitung | Stellv. Direktorin
Jana Blaney 92391-36
Raum 4.09 blaney@vhs-ol.de

Susanne Müller 92391-37
Antje Schmidt-Kunert 92391-40
Frauke Sterwerf 92391-38
Raum 4.07 / 4.08 marketing@vhs-ol.de

Projektbereich

Abteilungsleitung 04407 717788
Anne Bohlen bohlen@vhs-ol.de

Außerschulischer Lernort
Gerd Hunke 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Beschäftigung und Qualifizierung im gewerblich-technischen Bereich
Rolf Bischof 8850025
Lindenstr. 67 bischof@vhs-ol.de

Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie" / ProfilPASS Dialogzentrum
Am Wendehafen 8 2190663
bildungsberatungsstelle@vhs-ol.de

Jugendwerkstatt LUPO
Brigitte Schulze-Liedtke
04482 9809411
Hauptstr. 12, Hatten schulze-liedtke@vhs-ol.de

Oldenburger Jugendwerkstatt
Gerd Hunke 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Umschulungsbegleitende Hilfe
Monika Dähne 4081087-9
Lindenstr. 67 c daehne@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Projektbereich
Christel Arnken 04407 717869
Doris Jausch 7775411
Matthias Krügel 04407 716126
Uwe Sieling 92391-43

Außenstellen Hatten + Wardenburg

Außenstellenleitung
Anne Bohlen 04407 717788
bohlen@vhs-ol.de
Anmeldung 04407 71475-0
Patenbergsweg 7 | 26203 Wardenburg



Erläuterungen und Orientierung 0

Schwerpunkt 1

Sprachen 2

Berufliche Bildung und EDV 3

Allgemein- und Gesellschaftswissen 4

Ratgeber und Praxis 5

Gesundheit, Fitness und Ernährung 6

Inselzeit 7

Exkursionen und Studienreisen 8

Kunst und Kultur 9

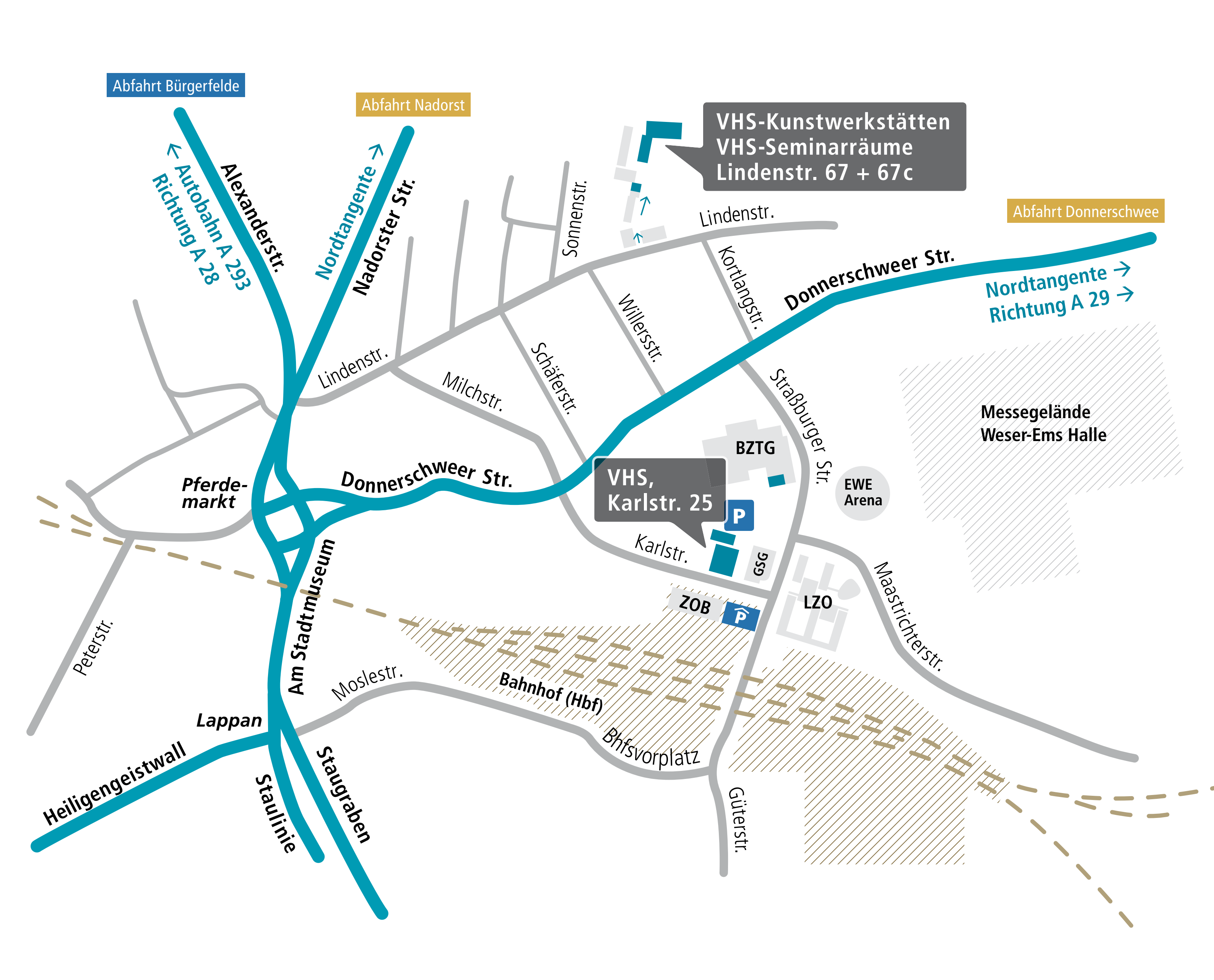
Schulische Bildung 10

Junge VHS 11

Sommerakademie 12

Erläuterungen und Orientierung_0

Unsere Standorte



Die VHS in Oldenburg

VHS Oldenburg und Café Kurswechsel
Karlstr. 25
26123 Oldenburg

VHS-Kunstwerkstätten, Seminar- und Büroräume
Lindenstr. 67 + 67c
26123 Oldenburg

Bildungszentrum für Technik und Gestaltung BZTG (ehemals BBS II)
Straßburger Str. 2
26123 Oldenburg

Schwerpunkt_1

Do it yourself. Selbst erdacht – selbst gemacht.

Selbstgemachtes also. Die Renaissance des „Do it yourself". Ein Thema, so scheint es, das bei einem Puppenspieler in guten Händen ist. Dieses Genre ist gekennzeichnet vom Spannungsfeld zwischen darstellender und bildender Kunst. Komplette künstliche Welten können erschaffen und dann zum Leben erweckt werden. Die Gestaltung hilft bei der Konzentration auf das Wesentliche. Sie schafft Momente der Kontemplation. Und natürlich will sie durch all ihre verschiedenen Phasen begleitet werden. Diese Schritte fordern uns immer wieder aufs Neue heraus.

Das Wechselspiel zwischen der Arbeit mit dem Kopf und der Arbeit mit der Hand schafft für mich eine wichtige Balance. In den Phasen höchster Anspannung bei der Probenarbeit ziehe ich mich gerne für eine Weile ins Atelier zurück. Oder in die Küche. Auch ein Atelier. Ein grandioser Do-It-Yourself-Platz. Ein Ort des Ausprobierens. Wer über die Küche und die kulinarischen Geheimnisse nachdenkt und die Wahrheit der Kunst auch in Kochbüchern oder im Probieren sucht, der philosophiert zugleich über das Selbstverständnis der Philosophie.

In der Küche werde ich immer wieder gefragt, ob ich Hilfe bräuchte. Beim Schnippeln oder so. Das lehne ich immer konsequent ab. Ich lasse mir die schönsten Ausreden einfallen. Warum? Weil ich allein sein möchte. Nachdenken will und bestenfalls auch vorausschauen.Weil ich etwas mit mir ausmachen möchte, um zugleich etwas für eine Gruppe herzustellen. Und da liegt bestimmt ein Geheimnis des Bauens und Bastelns und des Kochens. Denn zumeist schaffen wir etwas für Andere. Häufig für die, die wir lieben. Und die Vorfreude ist Motivation.

Wir können bei uns bleiben, um etwas für andere zu schaffen. Aber natürlich können und dürfen wir auch etwas nur für uns selbst schaffen. Alles ist erlaubt. In allen Ateliers und Küchen und Kellern. Ich erinnere mich noch an meine erste „Bastelei".

Es war ein Karton, in dem ich Streichholzschachteln stapeln konnte. Aufgebaut wie ein Geheimfach. Ich war vielleicht zehn Jahre alt. Und Sprachen und Dialekte interessierten mich außerordentlich. Ich suchte einen Weg, sie zu katalogisieren. Neugierig bot ich Menschen meine Hilfe an, um eine Weile in ihrer Nähe sein zu können. Ich wollte dem Sprachduktus lauschen der Menschen aus Schlesien oder Ostpreußen oder des Fischmannes, der nur Platt sprach. Die Begegnung und die Eigenarten skizzierte ich akribisch auf einen Zettel und legte sie in eine Streichholzschachtel.

Und zusätzlich, damit auch nichts verloren ginge, sprach ich die Stimmen nach und in die Schachtel hinein. Gewissermaßen als magnetophonisches Gedächtnis. Leider existiert diese Kuriosität nicht mehr. Ich hätte sie gerne wieder. Aber immer wieder begegnen mir bei der Entwicklung einer neuen Rolle Gestalten aus diesen Streichholzschachteln. Andere sind die Schachteln der Großtante meiner Frau. Ihre mit Bordüre beklebten Streichholzschachteln sind Kultobjekte in der Familie. Sie ist seit einiger Zeit schon gestorben. Die Schachteln allerdings werden weitergereicht in der Familie. Ein Fingerabdruck einer Generation, etwas sehr Persönliches.

Ich arbeite und lebe fast ausschließlich mit gebrauchten Gegenständen. Schnell beginnt ein „Gespräch" mit den Objekten. Wir schleichen oft lange umeinander herum. Eine Entdeckungsreise beginnt. Die Dinge sprechen eine eigene Sprache.

Sie bringen das Erlebte mit. Es ist an uns, diese Sprache zu lernen,um die Seele zu entdecken. Manches Mal dauert es viele Jahre, bis das Objekt in einem neuen Zusammenhang zu sehen ist. So zum Beispiel ist unser



Theaterhaus mit seiner einzigartigen Ausstattung entstanden. Ein Gesamtkunstwerk mit einer eigenen Strahlkraft.

Vieles entsteht aus der Bereitschaft, etwas entdecken zu wollen. Kreativität ist immer eine Entdeckungsreise. Im weitesten Sinne geht es um Veränderung. Als Kinder entwickeln wir uns großteils, indem wir spielen. Veränderungen sind auch im Erwachsenenalter einfacher durch Spiel und Kreativität umzusetzen. Dabei ist es unablässig, wieder spielen zu lernen. Dazu gehört auch, über sich und seine Fehler lachen zu können. Sich anzunehmen mit allen Schwächen und Dingen, die man an sich mag, aber auch mit dem, was man an sich nicht mag.

Die Haltung des Annehmens ist wichtig, sie betrifft sowohl das Annehmen der eigenen Impulse als auch der Impulse und Ideen anderer sowie der Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Unmöglich ist es, spontan und kreativ zu sein, wenn man Angst vor Beurteilung hat. Das verlangt von uns, dass wir uns unabhängig machen sollten von Bewertungen und Meinungen der anderen. Je mehr man ausprobiert hat und sich auch mal „hässlich" auf der Bühne gezeigt hat, desto freier wird man auch im Alltag. Dies führt zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Und mit jedem kleinen Stück, das in unseren Händen entsteht, entsteht ein kleines Universum, ein bisschen mehr Verständnis für uns. Wir nehmen uns gewissermaßen in den Arm.

Alles beginnt allerdings mit dem Machen.

Viel Spaß dabei wünscht

Pavel Möller-Lück
Theater Laboratorium

Schwerpunkt_1

Do it yourself. Selbst erdacht – selbst gemacht.

Im Fokus

Workshop im Fotostudio

Porträtaufnahmen wie ein Profi

Beim gemeinsamen Arbeiten im Studio werden Grundkenntnisse der Beleuchtung mit Blitz und Dauerlicht sowie Wissenswertes zu Posen und Regie vermittelt. Die erworbenen Kenntnisse werden sich auch auf Portraits bei Tageslicht oder im Heimstudio anwenden lassen. Jeder Kursteilnehmer wird unter professioneller Leitung mindestens drei Teilnehmer portraitieren und auch selbst portraitiert werden. Kenntnisse der eigenen Kamera und Vorkenntnisse in der Fotografie erforderlich.
Bitte mitbringen: Digitalkamera.

Volker Kunkel
So 16. Juni 2013, 10:00 - 18:30 Uhr
Der Ort wird vor Beginn mitgeteilt
10 Ustd, 10 Tn., EUR 64 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41768

Objektfotografie und Beleuchtung

Erhellende Tipps im Fotostudio

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stillleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich.

Volker Kunkel
Vorbesprechung: 23. April 2013
19:15 - 21:30, VHS, Karlstraße 25, Raum 3.02
Wochenende 4. / 5. Mai 2013, 10:00 - 16:15 Uhr
Der Ort wird vor Beginn mitgeteilt
18 Ustd., 12 Tn., EUR 74 Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer 13A 41770

Fotoshows auf DVD und USB erstellen

Mit Magix Fotos

Mit „Magix Fotos auf DVD" können Sie individuelle Fotoshows auf höchstem Niveau produzieren. Lernen Sie den Rolls-Royce unter den Fotoshow-Programmen kennen. Themen sind: Bildimport und Bildverbesserung, Introgestaltung, Blenden und (Spezial-) Effekte, Beschriftung und Vertonung sowie Endbearbeitung der Fotoshow. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
Sa 9. März 2013, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5 Ustd., 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 13A 41740

Fotobuch statt Fotoalbum

Tipps und Tricks für Einsteiger

Beim Erstellen eines Fotobuchs kann der Nutzer seiner Kreativität freien Lauf lassen. Wer gerne Fotoalben gestaltet, wird an Fotobüchern viel Freude haben. Wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und bestellen können, lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
So 10. März 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 41742

Bildbearbeitung

Fotocollage

Illugrafie mit Adobe Photoshop

Sie bekommen einen Überblick über die Werkzeuge von Photoshop (Bildbearbeitung mit Retusche-Werkzeugen und Filtern, Arbeiten mit Ebenen und Pfaden), so dass Sie Ihr Bildmaterial optimieren und verändern können. Weiterhin lernen Sie die grundlegenden Techniken der Fotocollage kennen. Bei der Illugrafie werden Fotos in digitalen Bildbearbeitungsprogrammen mit illustrativen Komponenten kombiniert. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop. Bitte mitbringen: digitale Kamera, Verbindungskabel, Fotomaterial auf USB-Stick, Bildmaterial (z. B. Zeichnungen, Malerei, Zeitschriften, Kataloge, Postkarten).

Susanne Krause
Wochenende 16. / 17. Febr. 2013
Sa 10:00 - 16:45 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
12 Ustd., 11 Tn., EUR 100
Kursnummer 13A 41727

Workshop: Portraitbearbeitung

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Fotos lügen nicht - manchmal kann es aber helfen, die Wahrheit ein wenig zu gestalten. Hier lernen Sie verschiedenste Techniken und Tricks der Portraitbearbeitung und Retusche, vom Modellieren mit Lichteffekten über Glätten der Haut zu schmeichelnden Farben und Schärfeverläufen, aber auch knackigen Kontrasten für z. B. Businessportraits. Im Workshop arbeiten Sie unter Anleitung gerne mit eigenen Bildern, so dass auf verschiedene Vorkenntnisse und Anforderungen eingegangen werden kann.



Volker Kunkel
So 24. März 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34415

Workshop: Farbkorrektur und Bildrettung

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Flaue Farben und Kontraste? Wichtige Bilddetails verloren, dafür „Macken" im Bild? Mit Photoshops Farbkorrekturbefehlen und Tricks wie dem Maskierungsmodus sowie den Retuschewerkzeugen lassen sich auch hoffnungslose Fälle oft schnell wieder in vorzeigbare Ergebnisse verwandeln. Grundkenntnisse wünschenswert aber nicht erforderlich. Es kann an eigenen Bildern gearbeitet werden.

Volker Kunkel
So 7. April 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34416

Workshop: Montagen und Ebenen

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

An zahlreichen Übungen werden Montagetechniken und das Arbeiten mit Ebenen und Masken geschult und vertieft. Neben grundlegenden Befehlen werden auch erweiterte Techniken wie Schnittmasken, Ebenengruppen und Einstellungsebenen an Beispielaufgaben aufgezeigt. Ziel des Kurses ist es, fotorealistische Bildmontagen erstellen zu können. Grundlagen der Arbeit mit Photoshop müssen vertraut sein. Es kann an eigenen Bildern gearbeitet werden.

Volker Kunkel
So 28. April 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34417

Workshop: Freistellen und Masken

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Motive vom Hintergrund lösen - um diesen zu tauschen oder Bildteile zu montieren - ist je nach Motiv nur Fleißarbeit oder erfordert trickreiche Verfahren. Im Workshop werden verschiedene Freistelltechniken und das Arbeiten mit Masken und Kanälen an zahlreichen Aufgaben besprochen und geübt. Grundlagen der Arbeit mit Photoshop müssen vertraut sein. Es kann an eigenen Bildern gearbeitet werden.

Volker Kunkel
So 9. Juni 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34418

Fotos bearbeiten mit GIMP 2.8

Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Das kostenlose Grafik-Programm GIMP unterscheidet sich in seiner Leistungsfähigkeit nur wenig von kommerzieller Profi-Software. Am häufigsten werden die Funktionen Farbkorrektur, Nachschärfen und das Verändern von Helligkeit und Kontrast verwendet. Wie die Teilnehmer mit diesen und weiteren Möglichkeiten umgehen, können sie anhand ihrer eigenen Fotos ausprobieren. Weitere Inhalte des Seminars sind die Grenzen der Bildbearbeitung im Allgemeinen und von GIMP im Speziellen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 24. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 34440

| Individualtraining |

Buchen Sie Ihren persönlichen IT-Coach für Ihr Einzeltraining. Die Themen und Trainingszeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt.
Kosten: EUR 45 pro Ustd. zzgl. Lehrmaterialien
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51; vbohlen@vhs-ol.de

Workshop Fotos erweitert bearbeiten mit GIMP 2.8

Fortgeschrittener Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Von den vielen Möglichkeiten und Techniken, die GIMP bietet, können im Grundkurs nur die wichtigsten vorgestellt werden. Im Aufbaukurs werden nicht nur aus dem Grundkurs bekannte Anwendungen wie das Arbeiten mit Ebenen und Pfaden vertieft, sondern auch weitere vorgestellt. Fast jedes der zahlreichen Werkzeuge bietet nochmals eine ganze Reihe von Optionen. Außerdem lässt sich die Werkzeugpalette durch eigene Einstellungen erweitern. Dazu kommt die Verwendung von Plugins und Skripten. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mo und Mi 18:00 - 21:15 Uhr
1., 3., 8. und 10. Juli 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (16 Ustd.), 10 Tn., EUR 99
Kursnummer 13A 34441

Adobe Lightroom 4

Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Basierend auf dem Camera-RAW-Modul von Photoshop ist Adobe Lightroom zu der Komplettlösung für Hobby- und Berufsfotografen geworden. Vom Import von der Kamera über Belichtungs- und Farbkorrekturen bis hin zur Erzeugung unterschiedlichster Bildvarianten und Ausgabe im Web oder Druck bietet Lightroom alle Funktionen, die der Fotograf benötigt - auch mit großen Mengen Bilder zeitgleich. Beim Arbeiten mit eigenen Bildern vermittelt der Kurs nicht nur einen Überblick über alle Funktionen des Programms, sondern auch zahlreiche Tipps zur Fotografie und Bildgestaltung - für zukünftig noch bessere Bilder. Bitte mitbringen: eigene digitale Fotos (JPEG oder RAW).

Neu

Volker Kunkel
Wochenende 19. - 21. April 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa/So 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
20 Ustd., 10 Tn., EUR 179
Kursnummer 13A 34405

Medien & Design

Vektorgrafiken mit Inkscape erzeugen

Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Mit Vektor-Zeichenprogrammen erstellt man Grafiken, die sich ohne Qualitätsverlust skalieren, also vergrößern lassen. Inkscape ist ein freies und quelloffenes Programm, dass eine Alternative zu teurer Profi-Software bietet. Ob Plakate, Flyer, Logos, Elemente für Internet-Seiten oder Konstruktionszeichnungen - Inkscape ist für alles eine gute Wahl. Mit vielseitigen Werkzeugen lassen sich Linien und Formen, Farben und Farbverläufe, Texte und Pfade bearbeiten, dank Ebenen-Editor auch unabhängig voneinander. Objekte können in Pfade umgewandelt und importierte Grafiken vektorisiert werden. Erstellte Grafiken lassen sich als skalierbare Vektorgrafik-Datei (SVG) speichern oder z. B. als PS, EPS oder PDF exportieren, außerdem kann man die komplette Zeichnung oder Teile davon als PNG-Datei speichern. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 22. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75 (inkl. Programm und Zusatzlinks auf CD)
Kursnummer 13A 34442

Schwerpunkt_1

Do it yourself. Selbst erdacht – selbst gemacht.

Druckvorlagen mit Scribus erstellen

Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Wer schon einmal eine Druckvorlage für ein Faltblatt oder einen Flyer erstellt hat, wird bemerkt haben, dass diese Aufgaben nicht zu den Stärken von Textverarbeitungsprogrammen gehören. Spezielle Software für Layout und Satz aber ist meistens kostenintensiv. Das Open-Source-Programm Scribus bietet eine Alternative. Text, Grafiken und Gestaltungselemente lassen sich hiermit einfach und sicher in einem Dokument platzieren, egal ob ein- oder mehrseitig, ein- oder mehrspaltig. Musterseiten, Absatz- und Zeichenformate, die man natürlich auch selbst gestalten und variieren kann, erleichtern und beschleunigen die Arbeit. Scribus-Satzdateien lassen sich durch Wahl der entsprechenden Einstellungen in Postscript- oder PDF-Dateien überführen, die den Anforderungen aller Druckereien an die Druckvorstufe genügen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 5. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 34443

Webgestaltung mit WordPress

Wochenseminar

Erstellen Sie mit WordPress Ihre eigene professionelle Webseite. Obwohl WordPress ein Blog-System ist, lassen sich sein Framework und seine Entwicklungsfunktionen nutzen, um auch andere Arten von Internetprojekten zu realisieren. Im Seminar lernen Sie, wie WordPress Ihnen helfen kann, Ihren Ansprüchen an einen Webauftritt gerecht zu werden. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache sind empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit Webgestaltung. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
3. - 7. Juni 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 229
Kursnummer 13A 34530B

WordPress - Mein Blog im Internet

Wochenendseminar

Möchten Sie einen kostenlosen Web-Blog mit Ihren Fotos, Gedichten oder geschriebenen Erinnerungen veröffentlichen, um sie Ihren Freunden und der Welt zu zeigen? Dann ist das WordPress Wochenendseminar genau das richtige für Sie. Erlernen Sie, was genau ein Blog ist, wie Sie ihn erstellen und wie Sie Texte, Fotos, Videos und Audiodateien im Blog anlegen. Fragen danach, ob Sie Kommentare erlauben und moderieren müssen oder welche weiteren Funktionen es noch für Ihren Blog gibt, werden beantwortet. Am Ende des Wochenendseminars haben Sie Ihren eigenen Web-Blog im Internet erstellt. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse.

Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
Wochenende 29. / 30. Juni 2013
Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Tn., EUR 119
Kursnummer 13A 34531

Joomla! für den professionellen Einsatz

Wochenseminar

Mit Joomla! ist die Erstellung und Verwaltung Ihres Internetauftrittes sehr einfach, effizient und professionell. Unabhängig wie groß oder klein Ihre Wünsche und Projekte sind - Joomla! bietet viel Flexibilität, damit Sie ohne PHP Programmierkenntnisse eine Website aufbauen können. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden eine Beispielwebsite erstellen. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache sind empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit Webgestaltung. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
17. - 21. Juni 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 229
Kursnummer 13A 34520B

Webseiten erstellen mit TYPO3

Wochenseminar

TYPO3 ist das bekannteste Framework Content Management System (CMS) im deutschsprachigen Raum. Lernen Sie Schritt für Schritt durch den Aufbau einer Beispielwebseite die Flexibilität des CMS kennen. Das Seminar vermittelt den Teilnehmenden das notwendige Wissen, um später alleine ein Projekt mit TYPO3 zu erstellen, zu verwalten und Problemlösungen eigenständig zu recherchieren. Es werden verschiedene hilfreiche Dokumentationen sowie Bücher vorgestellt. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit TYPO3. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
13. - 17. Mai 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 229
Kursnummer 13A 34510B

Internet & Social Media

Facebook

Mit Freunden (sicher) verknüpfen

Die sozialen Netzwerke im Internet boomen, bereits jeder zehnte Deutsche ist Mitglied bei Facebook, Tendenz steigend. Insbesondere bei der jungen Generation scheint es geradezu ein „Muss", dabei zu sein. Vor diesem Hintergrund erhalten Sie praxisnahes Wissen und Hintergrundinformationen. Sie erfahren, wie solche Präsenzen erstellt werden und auf welche Sicherheitseinstellungen dabei zum Schutz der Privatsphäre zu achten ist. Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit, diese direkt vor Ort zu testen, gegebenenfalls mit einem Dummy-Account. Lernen Sie die Vor- und Nachteile kennen und finden Sie heraus, was Ihnen dieses Portal bietet.



Malaika di Pietro
Do 11. April 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 34803

Xing

Neue berufliche Kontakte finden

Xing ist das Internetportal, um berufliche Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Gerade die jüngere Generation geht hiermit ganz selbstverständlich um und kommuniziert mit Gleichgesinnten in verschiedenen Gruppen und vernetzt sich. Wir zeigen Ihnen wie Sie dieses Portal nutzen können und hierdurch Ihre beruflichen Verbindungen ausbauen und verfestigen können. Unabhängig davon, ob Sie selbständig sind, Angestellter oder Student. Für alle ist diese Internetseite nützlich und für den weiteren



Berufsweg wichtig. Nutzen und schöpfen auch Sie Ihre Möglichkeiten voll aus und lassen sich in die Xing-Welt entführen.

Malaika di Pietro
Mo 8. Juli 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 34802



YouTube

Zeigen Sie der Welt Ihre Videos

Täglich sorgt die Webseite YouTube in deutschen Büros und Haushalten für Lacher, begeisterte Jauchzer und sehnsüchtige Seufzer. Das Angebot dieser Plattform scheint schier grenzenlos: es werden nicht nur selbst gedrehte Filme ins Netz gestellt, sondern auch Schätze der Fernseh- und Musikgeschichte ausgegraben, in internettaugliche Videoformate verwandelt und mühevoll hochgeladen. Die YouTube-Mitglieder danken es mit Kommentaren, Anregungen oder Lob. Doch wie funktioniert das Ganze, was kostet es und was ist überhaupt rechtlich erlaubt? Erfahren Sie alles über YouTube und lassen Sie sich von der Vielfalt der Möglichkeiten begeistern.

Malaika di Pietro
Mo 8. April 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 34804



Prezi

Moderne Präsentation im Web

Prezi ist die moderne Alternative zu Ihren herkömmlichen Präsentationen - ob privat oder im Unternehmen. Statt Präsentationsfolien nacheinander durchlaufen zu lassen, breiten Sie mit Prezi Ihre Texte, Grafiken, Fotos oder Videos auf einer freien Fläche aus. Sie gruppieren Ihre Inhalte ganz unkompliziert und intuitiv frei in Größe und Position und der Zuschauer wird durch geführtes Hinein- und Heraus-Zoomen mitgerissen. Als Webware ist Prezi unabhängig vom Betriebssystem anwendbar. Vorraussetzungen: Grundlegende Computer-Kenntnisse. Hinweis: Im Seminar wird die Online-Variante von Prezi verwendet; Sie erstellen einen Account und Ihre Präsentationen sind online öffentlich einsehbar.

Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
Wochenende 8. / 9. Juni 2013
Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 99
Kursnummer 13A 34805



eBay für Einsteiger

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie wollten so gerne zum Konzert von Chris Norman nach Bremen, haben aber keine Karten bekommen? Schade. Hätte man früher gesagt. Doch heute gibt es eBay - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben den Konzertkarten etwa auch Antiquitäten, Computer, Bücher, Handys, Kleidung oder CDs. Sie erfahren alles über die Grundsätze für das sichere und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkaufen. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Fr 18:00 - 22:00 Uhr, ab 14. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
2-mal (10 Ustd.), 10 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34806

Persönliches

Familienbiographie im Blick

Was bedeutet es, in meiner Familie gesund zu sein?

Angeschaut werden schwerwiegende Ereignisse aus Familiengeschichten, die einen erheblichen Einfluss auf das eigene Leben und die nächste Generation haben können. Teilnehmende können in Erfahrung bringen, welche stetig wirkende Verbindung sie mit ihren Familienmitgliedern haben und auf welche oft leider krankmachende Art Begebenheiten von Generation zu Generation einen solch spezifischen Einfluss nehmen. Wie kann aus den Freuden und Leiden der Vergangenheit gelernt werden, um uns in eine individuell sinnvolle Lebensgestaltung einzubinden?

Dr. Monika Adamaszek
Mi 18:00 - 20:00 Uhr, ab 10. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (8 Ustd.), 15 Tn., EUR 60
Für NWZ-Card Inhaber EUR 55
Kursnummer 13A 13502



Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Jede dritte Frau wird in ihrem Leben geschlagen, sexuell genötigt, vergewaltigt oder auf andere Weise misshandelt. Sie wissen dabei meist nicht um ihre Chancen durch Selbstverteidigung. Deshalb lernen Sie hier Methoden in drei Phasen kennen: Vorkonfliktphase (Erkennen und Prävention von Angriffsverhalten, Kommunikation im Konflikt), Selbstverteidigung im Konflikt und Nachkonfliktphase (rechtliche Aufarbeitung). Abgerundet wird das Seminar durch freiwillige Situationstrainings, in denen die Ernstlage unter Stress erprobt wird. Bitte mitbringen: alte bequeme Kleidung und Wechselkleidung.

Dieter Bölts
Sa 6. April 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 13A 23600 GSG Mieterrabatt



Sa 6. April 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 13A 23601 GSG Mieterrabatt

Selbst-Hypnose

Ein altes Heilverfahren der Menschheit

Die Trance durch eigenes Tun herbeiführen. Selbst-Hypnose ermöglicht das Erreichen dieses Zustandes. Ist die gewünschte Trancetiefe erreicht, wird das eigentliche Ziel durch Suggestionen beeinflusst. Ziel kann es sein: Ruhe und Entspannung, Einschlafen, Heilungsunterstützung, Probehandeln und anderes. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Technik üben. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefergehender psychischer Störungen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und evtl. Kissen.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 15. - 17. März 2013
Fr 18:30 - 21:30 Uhr,
Sa 15:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
12 Ustd., 14 Tn., EUR 54
Kursnummer 13A 21111

Do it yourself. Selbst erdacht – selbst gemacht.

Anziehbar

Nähen: Schnittmuster und Änderung

Nähtechnik für Fortgeschrittene

Ob Schnitte für Kinder, Erwachsene oder eine Tasche, alles ist möglich. Hier lernen sie den Umgang mit Schnittmustern und auch die Abänderung von Kleidung. Vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung des Stückes werden Ihnen auch die genauen Verarbeitungstechniken für Details wie Taschen oder Reißverschlüsse vermittelt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnittmuster, Stoff, Einlage, Garn, Knöpfe, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
2 Wochenenden 27. / 28. April und 25. / 26. Mai 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
32 Ustd., 10 Tn., EUR 118 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41431 Neu

Stricken: Schal, Mütze, Stulpen, Socken

Grundtechniken für Anfänger

Stricken kann so entspannend sein, wenn die Techniken beherrscht werden. Dieser Grundkurs vermittelt die Grundkenntnisse des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Maschen, linke Maschen, Zu- und Abnahmen, einfache Muster. Zur Übung stricken die Teilnehmer zuerst einen Schal, dann eine Mütze oder Stulpen bzw. alternativ Socken. Wer über eine schöne Anleitung verfügt oder eigene Ideen mitbringt, kann natürlich auch schon an seinem Traumstück arbeiten. Bitte mitbringen: Garn für Nadelstärke 4, Rundstricknadel (80 cm) Nr. 4,0.

Christel Ooster
14-tägig
22. Febr., 8. und 22. März, 5. und 19. April 2013
Fr 17:30 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten). Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41400

Di 10:00 - 11:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41401

Stricken: Tücher in Lace-Technik

Für Fortgeschrittene

Wer beim Stricken schon Übung hat, kann sich in diesem Kurs mit anspruchsvolleren Mustern vertraut machen. So können mit filigranen Lochmustern aus feinem Garn atemberaubende Tücher und Schals hergestellt werden. Ungewöhnliche Garne und vielfältige Muster lassen jedes Stück einzigartig werden. Darüber hinaus können wertvolle Techniken und Hilfestellungen erarbeitet werden. Die Grundlagen des Strickens sollten den Teilnehmern vertraut sein. Freude und Leidenschaft fürs Stricken sind von Vorteil, der Rest wird erlernt. Bitte mitbringen: Sockengarn (uni oder mit flächigem Farbverlauf) oder Lace-Garn, Rundstricknadel (80 cm oder mehr) Nr. 4,0, Stift, Papier, Lineal.

Christel Ooster
14-tägig, 31. Mai, 14. und 28. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3-mal (9 Ustd.), 16 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 4,50 Kopierkosten). Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41402

Di 10:00 - 12:15 Uhr, ab 23. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3-mal (9 Ustd.), 16 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 4,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41403

Lieblingsstücke

Stricken in gemütlicher Runde

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits etwas stricken können, aber für ein richtiges Strickstück noch Anleitung oder Begleitung möchten, dann sind Sie hier richtig. Auch unfertige Objekte (UFOs),, die seit längerem im Schrank überwintern, können in diesem Kurs fertig gestellt werden. An den einzelnen Kurstagen wird jeweils ein spezielles Strickmuster vorgestellt, z. B. das Patentmuster oder Zopfmuster. Bitte mitbringen: Garn und passende Stricknadeln oder angefangenes Strickstück, evtl. Anleitung ihrer Wahl.

Christel Ooster
15. Febr., 15. März, 12. April und 24. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (12 Ustd.), 16 Tn., EUR 52 (inkl. EUR 0,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41404

Filztaschen selber machen

Vom Entwurf zum Endprodukt

Schnell den Beutel zum Bäcker mitnehmen, die Tasche für den Ausflug packen oder das Kleingeld in die Dose werfen. Gegenstände für Transport und Aufbewahrung werden täglich gebraucht - da ist es schön, wenn man sie selbst herstellen kann. Ob schlicht oder klassisch, ob verspielt oder romantisch - vom Entwurf bis zum Endprodukt liegt in diesem Kurs alles in Ihren Händen. Bitte mitbringen: Plastikschüssel ca 30 cm, Schürze, Frotteehandtuch, Schere, Nähnadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Wäschesprenger oder kleine Gießkanne falls vorhanden.

Florence Pilz-Frömming
Wochenende 23. / 24. Febr. 2013
Sa 14:00 - 18:00 Uhr, So 14:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Tn., EUR 46 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 5 bis EUR 10)
Kursnummer 13A 41407

Zarte Filze aus Wolle und Seide

Nunofilztechnik

Hier können Sie sich einen individuellen Gitterschal, Pulswärmer, schöne Tücher oder kuschelige Kissen anfertigen. Aus feiner Merinowolle und zarten Stoffen oder seidigen Fasern wird mit Hilfe von warmem Seifenwasser ein zarter, lockerer und schmeichelnder Filz hergestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: nach Belieben transparente Seide und andere Stoffreste, Spitze.

Regine Schumann
Mo 9:00 - 12:00 Uhr, ab 3. Juni 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 94 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41408 KLEX

Nähen: Traumtasche oder individuelle Kissenhülle

Nähtechnik für Anfänger

Von wegen verflixt und zugenäht! Hier wartet Ihre Traumtasche auf Sie! In diesem Kurs lernen Sie nämlich neben dem Umgang mit der Nähmaschine das Nähen von Grund auf. Schritt für Schritt entsteht hier Ihre individuelle Tasche oder Kissenhülle. Einige Nähmaschinen können gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung mitteilen. Bitte mitbringen: Baumwoll-Dekostoff, Probestoff, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
Wochenende 6. / 7. April 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00- 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 66 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41430

Raku und Naked Raku

Japanische Keramikherstellung

Die in Japan verwurzelte Keramiktechnik charakterisiert sich durch ein individuelles Gitternetz feinster Linien die dem Werkstück eine einzigartige Ausstrahlung verleiht. Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs abstrakte oder gegenständliche Objekte mit hochglänzenden oder seidenmatten Dekoren herstellen. Unter fachlicher Anleitung werden die einzelnen Arbeitsschritte bis zum abschließenden Niedrigbrand gemeinschaftlich durchgeführt. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
Di 18:00 - 21:00 Uhr, 4. Juni - 2. Juli 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
5-mal (20 Ustd.), 11 Tn., EUR 74 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 13A 41480

Wochenendkurs Raku-Keramik

Feuer und Flamme

Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs eine archaische Form der Keramikherstellung erleben. Nach Produktion der abstrakten oder gegenständlichen Formen, Schrühbrand und Glasurauftrag erhalten die Objekte im gemeinschaftlich durchgeführten Niedrigbrandverfahren ihr individuelles Dekor mit einer einzigartigen Ausstrahlung. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
2 Wochenenden
Sa 16. Febr. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
So 17. Febr. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Fr 15. März 2013, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa 16. März 2013, 9:30 - 21:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
30 Ustd., 11 Tn., EUR 104 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 13A 41481

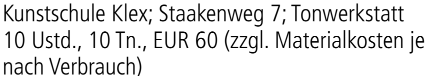
Lieblingsstücke aus Ton

Schönes und Nützliches

Ob Dekorationsobjekte oder Gebrauchsgegenstände, ob Vasen, Teller, Schüsseln oder Eierbecher, in diesem Workshop können Sie Ihr Lieblingsstück ganz nach Ihrer Vorstellung gestalten. Am ersten Workshoptag werden die Objekte aus Ton aufgebaut. Ein zweiter Termin ermöglicht es Ihnen, die inzwischen getrockneten und gebrannten Werkstücke mit Glasuren farbig zu gestalten.

Neu

Hannelore Hartig-Kosanke
Sa 9. März und Sa 6. April 2013
14:30 -18:15 Uhr
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
10 Ustd., 10 Tn., EUR 60 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41499



Ziselieren

Alte Treibtechnik in Silber

Das Ziselieren ist eine uralte Goldschmiedetechnik. Es bezeichnet eine feinere Treibtechnik, bei der mittels Punzen und Hammer aus einem Stück Blech ein Relief herausgearbeitet wird. In diesem Kurs lernen Sie die Technik anhand eines von Ihnen selbst gewählten Motivs. Das fertige Stück kann leicht zu einen Anhänger oder einer Brosche weiter verarbeitet werden. Wie wäre es mit Ihrem Monogramm oder Ihrem Sternzeichen? Gearbeitet wird in Kupfer oder Silber.

Beatrice Lindig
Mi 18:00 - 21:00 Uhr, 13. Febr. 20. März 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Werkraum
6-mal (24 Ustd.), 6 Tn., EUR 175 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41440

Gartenlust

Gehölzschnitt

Bäume, Sträucher und Obstgehölze

Ein richtiger Gehölzschnitt ist viel wert. Denn davon hängen Blüten- und Fruchtbildung ab. Ein falscher Schnitt kann die Pflanze sogar schädigen. Auch die Form einer Pflanze wird durch den Schnitt beeinflusst. Dieser Kurs beantwortet Fragen wie diese: Wie entfernt man Äste aus der Baumkrone? Durch welchen Baumschnitt lässt sich die Verkehrssicherheit herstellen? Und wie funktionieren Verjüngungs-, Auslichtungs-, Erziehungs-, Aufbau- und Formschnitt bei Sträuchern?

Uwe Steenken
Wochenende 12. / 13. April 2013
Fr 18:15 - 22:00 Uhr
Exkursion: Sa 10:15 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 12 Tn., EUR 38
Kursnummer 13A 19050

Rosenkavaliere und Gartenschätze

Rosen und Stauden in harmonischer Liaison

Die Rose gilt nach wie vor als eine anspruchsvolle und eigenwillige Gartenpflanze, dennoch ist ihre Beliebtheit ungebrochen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Rosen erfolgreich kultivieren und im Garten mit Rosenkavalieren und Gartenschätzen eine gelungene Kombination erreichen können. Erleben Sie die Düfte und Möglichkeiten der verschiedenen Zusammenspiele hautnah im Gewächshaus der Gärtnerei.

HA WA

Antje Krumland
Mi 5. Juni 2013, 17:00 - 19:15 Uhr
Pflanzencenter Warnken; An den Vorbergen 12; Einfahrt über die Litteler Str.; Wardenburg
3 Ustd., 30 Tn., EUR 11
Kursnummer 13A 91922

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Schwerpunkt_[1]

Do it yourself. Selbst erdacht – selbst gemacht.

Duftender Kräutergarten

Gestaltung einer Kräuterspirale

Sinnes- und Gaumenfreuden sollen in einem Gestaltungselement vereint werden! Welche Kräuter brauche ich für eine Spirale oder ein Hochbeet und was gibt es noch? Sie erhalten Tipps für das richtige Planen und Gestalten für jeden Geschmack und Geldbeutel sowie wichtig Informationen über die Pflanze, der Herkunft, Anwendung und Handhabung. Auch für die Weiterverwendung bekommen Sie Anregungen durch Rezepte. Lassen Sie sich begeistern und inspirieren.

Susanne Wölk
Di 16. April 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus; Am Glockenturm,
Patenbergsweg 7, Wardenburg;Seminarraum 3
3 Ustd., 25 Tn., EUR 11
Kursnummer 13A 91928



Kreative Holzobjekte für den Garten

Do it yourself

Holz ist ein idealer Werkstoff für die Gartengestaltung. Mit Holzobjekten können Sie Ihrem Garten einen naturnahen, modernen und zugleich individuellen Charakter verleihen. Bei der Formgebung von Brettern, Stammholz oder Balken können Sie sich von der Maserung des Holzes anregen lassen, Steine oder diverse andere Materialien einarbeiten und diese sogar mit Farbe bunt gestalten. Die Holzbildhauerwerkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Holz und andere Materialien können mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift, Material nach Wunsch.

Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 22. Mai 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Tn., EUR 66 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41374

Terrakottafiguren für Haus, Hof und Garten

Paradiesgarten - selbst gemacht

Terrakottafiguren eignen sich hervorragend dazu, den Garten zu verschönern. In diesem für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignetem Kurs können frostfeste Keramikobjekte in unterschiedlich farbigem Ton mit und ohne Bemalung (Engobe) hergestellt werden. Ob Pfahlsitzer, Stelen, Gartenstecker oder Wasserspeier, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Anke Otto
Fr 5. April 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 6. April 2013, 10:00 - 17:45 Uhr
So 7. April 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Do 25. April 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
4-mal (22 Ustd.), 11 Tn., EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41490

Fr 31. Mai 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 1. Juni 2013, 10:00 - 17:45 Uhr
So 2. Juni 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Di 9. Juli 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
4-mal (22 Ustd.), 11 Tn., EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 13A 41491

Nützliches für den Garten aus Terrakotta

Vogelhäuser, Vogeltränken, Ohrenkneiferhotels

Hier können Sie nützliche Dinge für den Garten aus frostfester Terrakotta-Keramik herstellen. Farbige Engoben (Tonschlicker) akzentuieren den schwarzen, dunkelroten oder beigefarbenen Ton und bieten eine nette Abwechselung in Ihrem Garten. Arbeitsvorlagen und Baupläne stehen zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anke Otto
Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Abholung: Do 4. April 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
6-mal (22 Ustd.), 11 Tn., EUR 74 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41492

Keramikobjekte für Haus und Garten

Zaubervögel und Wunderblumen

Entdecken oder vertiefen Sie das Gestalten mit Ton. Es werden Arbeitstechniken sowie Oberflächen- und Farbgestaltung vermittelt. Hier können Sie unter fachkundiger Anleitung ihre künstlerischen Ideen in Ton umsetzen. Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Di 19:00 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
6-mal (18 Ustd.), 10 Tn., EUR 89 (zzgl. Materialkosten EUR 20 bis EUR 25)
Kursnummer 13A 41496

Do 19:00 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
6-mal (18 Ustd.), 10 Tn., EUR 89 (zzgl. Materialkosten EUR 20 bis EUR 25)
Kursnummer 13A 41497

Handwerkskunst

Metallverbindungstechniken

Da bleibt keine Schraube locker

Schraubverbindungen, Weich- und Hartlöten, verschiedene Schweißverfahren: Diese Metallverbindungstechniken - und noch viele mehr - werden im Kurs an praktischen Beispielen geübt. Die angewandten Techniken bilden die handwerkliche Basis für die Teilnahme an dem Kurs „Offene Werkstatt Metallkunst“. Bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Rolf Bischof
Mo 18:30 - 20:45 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
5-mal (15 Ustd.), 11 Tn., EUR 60 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41340

Offene Werkstatt Metallkunst

Heavy Metal ohne Limits

Zum freien und experimentellen Arbeiten soll dieser Kurs anregen. Für alle künstlerischen und praktischen Ambitionen ist Raum - der Kerzenständer hat hier ebenso Platz wie die Großskulptur. Auf Wunsch können bestimmte Themen und Techniken vertieft werden. Vorkenntnisse sind erwünscht und können vorher im Kurs „Metallverbindungstechniken“ erworben werden. Werkzeuge werden gestellt. Bitte mitbringen: Materialien.

Rolf Bischof
2 Wochenenden 12. / 13. und 19. / 20. April 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41341

Rolf Bischof
2 Wochenenden 7. / 8. und 14. / 15. Juni 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41342

Schmieden in Theorie und Praxis

Glühende Eisen, Schmiedehammer, Amboss

Die Teilnehmer können in diesem Kurs nicht nur Erfahrungen sammeln, sondern auch selbst erste kleine Werkstücke erstellen. Grundinformationen zum Schmiedehandwerk sowie den verwendeten Metallen und Werkzeugen gibt's am ersten Abend. An den folgenden Terminen wird unter fachkundiger Anleitung praktisch gearbeitet.

Schmiedemeisterin Edda Sandstede
2 Wochenenden
22. / 23. Febr. und 1. / 2. März 2013
Fr 19:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:30 Uhr
Alte Schmiede am Lappan (Oldenburg)
20 Ustd., 5 Tn., EUR 146 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41350

Technik der Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Unterschiedliche Gesteine - unterschiedliche Voraussetzungen: Der Umgang mit Sand- und Kalkstein erfordert andere Arbeitsweisen als jener mit Marmor oder Alabaster. Lassen Sie sich von Ihren unentdeckten Fähigkeiten überraschen und von der farbenfrohen Vielfalt auch des Specksteins inspirieren. Wie der Speckstein können auch viele Sandsteine von Anfängern gut bearbeitet werden. Zudem sind besondere Kenntnisse über Werkzeuge und ihre Nutzung nötig. All das wird in dem Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Mo 10:00 - 12:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
8-mal (26 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 92 (zzgl. Materialkosten)
Findet auch am Mo 18. März 2013 statt.
Kursnummer 13A 41355

Bildhauern am Wochenende

Menschenbilder

Mittels verschiedener Techniken wird das Menschenbild aus dem Stein herausgearbeitet. Je nach Wunsch wird es frei, abstrahiert oder archaisch gestaltet. Thematisch sind den Teilnehmern keine Grenzen gesetzt. Es stehen verschiedene Sandsteine, Marmor, Alabaster oder Specksteine zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Vorbesprechung: Di 5. März 2013, 19:00 - 21:00 Uhr
Wochenende 9. / 10. März 2013
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
20 Ustd., 10 Tn., EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41357

Bildhauern mit Speckstein

Inspiration im Skulpturengarten

In der inspirierenden Atmosphäre des Skulpturengartens und Ateliers der Bildhauerin werden Sie kleine Skulpturen aus farbenfrohem Speckstein erarbeiten. Es kann im Atelier, in der Bildhauerwerkstatt oder bei schönem Wetter auch direkt im Garten gearbeitet werden. Diese besondere Umgebung, die Begegnung mit der Natur und Gespräche über das bildhauerische Arbeiten lassen sicher viele Ideen in Ihr künstlerisches Gestalten einfließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neu

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 6. / 7. Juli 2013
Sa 11:00 - 18:00 Uhr / So 11:00 - 17:30 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
18 Ustd., 9 Tn., EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41359

Steinbildhauerei mit Kalksteinen

Anfänger und Fortgeschrittene

Kalkgesteine aus Frankreich eignen sich hervorragend für den Einstieg in die Steinbildhauerei. Aber nicht nur für das erste Werk ist etwa Vaaster Kalk der ideale Stein; hervorragend eignet er sich auch für Studien und Probearbeiten. Sein geringer Härtegrad erlaubt sowohl schnelles Arbeiten als auch die volle Konzentration auf die Form. Fester strukturiert ist der Baumberger Kalkstein. Seine Ockerfarbene Bänderung auf warmgelben Grund bietet sich förmlich an für abstrakte Arbeiten. Dieser Kurs führt in die Bildhauerei mit beiden Steintypen ein. Materialkosten werden je nach Stein und Gewicht am ersten Abend abgerechnet. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Andra Benar
Do 19:00 - 22:00 Uhr, ab 28. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn., EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 20 bis EUR 60)
Kursnummer 13A 41361

Grundkurs Holzbildhauerei

Lindenbaum und Zitterpappel

In diesem für Anfänger wie Fortgeschrittene geeigneten Kurs können Sie sich sowohl die Grundtechniken aneignen, als auch schon Erlerntes auffrischen und erweitern. Gearbeitet wird mit Lindenholz, Zitterpappel oder anderen weichen und geeigneten Hölzern. Materialkosten werden am ersten Kursabend extra berechnet. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Handschuhe, nach Wunsch Skizzenpapier oder Vorlage, einen Bleistift.

Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 27. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn., EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 10 bis EUR 40)
Kursnummer 13A 41372

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Do it yourself. Selbst erdacht – selbst gemacht.

Nützliches

Der gelungene Kinderhaarschnitt

Haarschneidetipps vom Profi

Kinderhaare wachsen schnell und manchmal muss auch „nur" mal der Pony geschnitten werden ... und schon ist es passiert, der Pony ist schief und das Kind und die Eltern sind gleichermaßen betrübt. Mit kleinen Tricks ist es ganz einfach, auch selber einen Pony oder die Spitzen zu schneiden und dabei das Kind ruhig auf dem Stuhl sitzen zu haben. Dazu kommen Informationen über einfaches Werkzeug bis hin zur Haarschneidemaschine.

Marcus Rastetter
Sa 25. Mai 2013, 10:00 - 13:15 Uhr
LUPO - Kirchhatten; Hauptstraße 12; Hatten
4 Ustd., 8 Tn., EUR 19
Kursnummer 13A 81715

HA WA

Einkommensteuererklärung selbst gemacht

Sie erlernen in diesem Seminar die wichtigsten Aspekte aus dem Bereich des Einkommensteuerrechts und können im Anschluss Ihre Einkommensteuererklärung besser eigenständig erstellen, ohne im „Formular-Dschungel" die Orientierung zu verlieren. Zeitfenster für individuelle Themen sind eingeplant. Ihre Fragen werden im Dialog mit dem Dozenten oder im Austausch mit allen Teilnehmern geklärt. Nicht geeignet für Personen, die Einnahmen aus selbständiger Tätigkeit erzielen.

Detlev Gronwald
Sa 6. April 2013, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
10 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 14000

Heilkräuter im Frühling

Frühjahrsputz von innen

Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann & Co - den meisten Menschen nur als Unkraut bekannt. Aber unsere heimischen Wildpflanzen haben uns viel zu bieten! Gerade jetzt im Frühling können wir sie sehr gut für unseren inneren Frühjahrsputz gebrauchen. Gemeinsam werden wir um den Swarte-Moor-See wandern und lernen, die Kräuter zu bestimmen und wie sie genutzt werden können. Falls erforderlich, bitte Regenjacke mitbringen.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 5. April 2013, 17:30 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 25 Tn., EUR 19
Kursnummer 13A 19060 GSG Mieterrabatt

%

Wilde Kräuter im Sommer

Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilendem Grün, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Auf einer Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie die wilden Kräuter des Sommers kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei wieder viele Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für Küche und Gesundheit parat. Auch die Bestimmung bzw. Verwechslungsmöglichkeiten der Heilpflanzen werden Thema sein. Falls erforderlich, bitte Regenjacke mitbringen.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 28. Juni 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt:
Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 25 Tn., EUR 19
Kursnummer 13A 19061 GSG Mieterrabatt



%

Wiesen-Balsam

Pflegende Salbe selbst herstellen

Aus wilden Kräutern und natürlichen Zutaten lassen sich ganz einfach wunderbar pflegende Hautbalsame herstellen. Warum diese unserer Haut so gut tun, wie sie hergestellt werden, und welche Kräuter hierfür verwendet werden können, erfahren Sie an diesem Abend von der Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer. Jeder Teilnehmer fertigt sich unter Anleitung eine individuelle pflegende Kräutersalbe.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 6. Juli 2013, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3 Ustd., 16 Tn., EUR 25
(inkl. EUR 3 Materialkosten, Skript und Kräutertee).
Kursnummer 13A 19062 GSG Mieterrabatt

Neu %

Handwerkskurs für Anfängerinnen

Keine Angst vor der Bohrmaschine

Bohren, sägen, schleifen, dübeln - handwerkliche Arbeit ist keineswegs Männern vorbehalten. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen wollen, mit elektrischen Werkzeugen fachgerecht umzugehen. Hier erfahren Sie etwa wie Sie Regale anbringen oder kleine Gebrauchsgegenstände aus Holz herstellen. Bitte mitbringen: (warme) Arbeitskleidung, Stichsäge falls vorhanden.

Natali Könitz
Wochenende 22. / 23. Febr. 2013
Fr 18:15 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
10 Ustd., 11 Tn., EUR 54 (inkl. EUR 10 Materialkosten)
Kursnummer 13A 17300

Fahrradtechnik

Reparaturen selbst gemacht

Hier werden Ihnen praxisnah fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten zur Fahrradreparatur und Pflege des Zweirades vermittelt. Sie lernen, wie man Laufräder wechselt, Löcher im Schlauch findet und flickt, Bremsen instand setzt, die Lichtanlage in den verkehrssicheren Zustand bringt und die Kettenschaltung wartet und pflegt. Auch zum Diebstahlschutz und Kauf eines neuen Vehikels erhalten Sie Tipps. Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, Arbeitskleidung, benötigte Ersatzteile und Materialien (erhältlich im Fachgeschäft), nach Möglichkeit 10er, 13er, 15er, 17er Gabel- und Ringschlüssel.

Peter Schönig
Sa 6. April 2013, 11:00 - 17:45 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
8 Ustd., 10 Tn., EUR 50 (inkl. EUR 4,50 Materialkosten)
Kursnummer 13A 17315

Sprachen_2

Fremdsprachen

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen

Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen" (GER)

- beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen.
- ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.
- bietet Leistungsnachweise mit europaweiter Anerkennung. Nähere Informationen finden Sie in Merkblättern oder im Internet (www.vhs-ol.de/downloads).

Um einen passenden Kurs zu finden,

- wählen Sie bitte zunächst bei der gewünschten Sprache den Lernweg aus (z. B. systematischer Sprachkurs) und eine Lernform (z. B. Vormittagskurs). Zu den Lernwegen gibt es ein Merkblatt.
- suchen Sie dann eine Lernstufe, die zu Ihren Vorkenntnissen passt. Die folgende Übersicht sagt Ihnen, was Sie am Ende bestimmter Lernabschnitte in der Sprache tun können.

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Kompetenzbereich	Stufe	Beschreibung
C. Kompetente Sprachverwendung	C2	**Kursbezeichnungen: Sonderprogramme für Zielgruppen** Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1	**Kursbezeichnungen: Oberstufe I, II, III .... / Konversation (fortgeschritten)** Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung	B2	**Kursbezeichnungen: Mittelstufe I, II, III .... / Konversation (mittel)** Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1	**Kursbezeichnungen: Fortgeschrittene I, II, III ... / Konversation (leicht)** Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung	A2	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Aufbaukurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Vorkurs I, II ... / Grundkurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Arabisch / Chinesisch / Dänisch / Englisch

| Lernberatung / Einstufung |

In den VHS-Sprachkursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre erstmal alles, was man benötigt, um die jeweilige Sprache in Alltagssituationen verstehen und sprechen zu können. Das Lernprogramm dafür ist zunächst auf etwa drei Semester angelegt und führt zur Lernstufe A1 nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER). Bei ausreichendem Interesse werden die Kurse weitergeführt: Aufbaukurse (A2), fortgeschrittene Kurse (B1). In vielen Sprachen können Sie danach Konversationskurse (ab B1) und fachspezifische Kurse (z. B. Business English) besuchen. Auf Wunsch sind in einigen Sprachen auch Sprachnachweise möglich. Quereinsteiger sind immer willkommen! Bitte benutzen Sie die Einstufungstests (für Niveaustufen A1 bis B1: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) und die kostenlose Lernberatung, um den richtigen Kurs zu finden. Die Einstufungstests mit Lösungen und Hinweise für die Auswertung finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /englischtest / franzoesischtest /italienischtest /spanischtest.

Arabisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einstieg in das Hocharabisch. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51110

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51111

Aufbaukurs I (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang von ca. 50 Unterrichtsstunden. Erweiterung der Grundlagen der arabischen Sprache; Schreibschrift, Grammatik sowie kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51120

Chinesisch

Grundkurs I (A1)

Chinesisch ist in Deutschland immer noch eine exotische Sprache. Dabei ist die moderne chinesische Umgangssprache gar nicht so schwierig. Lassen Sie sich auf ein Abenteuer ein und gewinnen Sie erste Einblicke in die chinesischsprachige Welt! Lehrmaterial nach Absprache.

Nn
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51410

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51411

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51420

Interkulturelles Training: China

Interkulturelle Kommunikation im China-Geschäft
Kulturell bedingte Unterschiede in China und Deutschland führen auf beiden Seiten häufig zu Irritationen und Missverständnissen der Zusammenarbeit. Diese sind mit großem Zeit- und Kostenaufwand verbunden. Das Seminar befasst sich mit den wichtigsten chinesischen Verhaltensweisen und deren Ursprüngen. Anhand von ausgewählten Fallbeispielen werden Handlungsstrategien für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Chinesen erarbeitet. Ziel ist es, Unsicherheiten im Umgang mit chinesischen Partnern zu reduzieren und eine konstruktive Zusammenarbeit zu fördern. Außerdem sind Informationen über DO´S and DON'Ts entscheidend für gute Geschäftsbeziehungen: Dazu gehört auch, die richtigen Gesprächsthemen und das richtige Verhalten bei Geschäftsessen zu kennen.

Angela Wiegmann
Sa 9. März 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
8 Ustd., 12 Tn., EUR 40 (inkl. EUR 4 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 51425

Chinesisch für die Reise

Das Chinesisch-Sprachtraining für die Reise bietet einen schnellen Zugang zu den wichtigsten Redemitteln, die man in China braucht, um Höflichkeit und Interesse an der chinesischen Kultur zu zeigen. Ein einfaches Konversationsniveau ist mit verhältnismäßig geringem Aufwand erreichbar. Themen wie Begrüßung, Vorstellung, Anredeformen, Nationalitäten und Sprachen werden genauso eingeübt wie die Aussprache und Bedeutung von geographischen Namen, die chinesischen Zahlen sowie die Bezeichnungen der wichtigsten internationalen Währungen.

Angela Wiegmann
Sa 6. April 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
8 Ustd., 14 Tn., EUR 34 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 51426

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Den skaldede frisør – Love Is All You need
2. Juni 2013 (Dänisch)

Dänisch

Grundkurs I (A1)

Einführung in die dänische Sprache und Kultur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 1.

Marion Schnitzler
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51610

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 13.

Connie Holm-Dmitriew
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51622

Lesen und Verstehen für Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Vi laeser om den tyske journalist Gert der kommer til København, her oplever han utrolig mange ting. Vi uddyber den danske grammatik. Lehrbuch: Av, min arm! (Hempen Verlag, ISBN 978-3-934106-41-3). Du er hjertelig velkommen!

Connie Holm-Dmitriew
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51632

Konversation (B2)

Hej Vi snakker dansk. Aktuelle temaer fra Danmark. Litteratur, musik, grammatik og 1000 andre ting!

Connie Holm-Dmitriew
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 51650

Englisch

Englisch mit Muße

Sprachenlernen mit Muße (nicht nur für Senioren)

Diese Kurse richten sich besonders, aber nicht nur an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre eine Sprache lernen möchten. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmende. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Vorkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Vorkurs I (A1)

Für absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ab Lektion 1.

Adelheid Leube-Hartmann
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52100

Vorkurs III (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ab Lektion 6.

David Kloss
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52109

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Network Now A1, ab Lektion 1.

Nicola Schlicht
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52110

Grundkurs II (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 4.

Bärbel Driebold-Lücke
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52112

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1, ab Lektion 8.

Céline Ménard
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52113

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 1.

David Kloss
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52120

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 1.

Karl Ertl
Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52122

| Lehrbücher |

Hueber
English Elements 1, ISBN 978-319-202494-8
English Elements 2, ISBN 978-319-202495-5
English Elements 3, ISBN 978-319-202496-2
English Elements Refresher A2,
ISBN 978-3192027321
New Inside Out, Pre-Intermediate
ISBN 978-3-19-122970-2
New Inside Out, Intermediate
ISBN 978-3-19-432970-6

Langenscheidt
Network Now A1 Starter ISBN 978-3-526-51911-9
Network Now A1, ISBN 978-3-526-51921-8
Network Now A2.1, ISBN 978-3-526-51931-7

Englisch

Englisch mit Muße

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2, ab Lektion 6.

Karl Ertl
Di 14:30 - 16:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52123

Aufbaukurs IV (A2)

English Elements, Band 2, ab Lektion 11. Nach Absprache Beginn mit New Inside Out, Pre-Intermediate.

Cynthia Kossoff
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52124

Wiederholungskurs (A2)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Lektion 3.

Monika Hannink
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52126

Wiederholungskurs (A2/B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate, ab Lektion 3.

Monika Hannink
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52128

Wiederholungskurs (A2/B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate, ab Lektion 4.

Nicola Lüers
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 21. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52129

Fortgeschrittene I (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2 (Abschluss English Elements 2). Lehrbuch: English Elements, Band 3, ab Lektion 1.

Karl Ertl
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52130

Konversation (A2/B1)

Leichte Lesetexte und Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung. Lehrmaterial nach Absprache.

Nicola Lüers
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52131

Refresher (B1)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Konversation, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Intermediate.

Monika Deux-Wilke
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52137

Monika Deux-Wilke
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52138

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Annegret Helms
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 13A 52140

David Kloss
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52144

Bärbel Driebold-Lücke
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52145

Charles Atwell
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52146

Filme im Casablanca

Filmvergnügen im Original
The Iron Lady - Die eiserne Lady
7. April 2013 (Englisch)

Conversation Intermediate (B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Monika Hannink
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52152

Annegret Helms
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 13A 52156

Englisch mit System / Vormittagskurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen oder Ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden unter „Englisch mit Muße" einen Vorkurs.
Quereinsteiger willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest

Englisch für die Reise (A1)

Möchten Sie entspannt in die englische Sprache einsteigen und Redewendungen typischer Urlaubssituationen lernen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen! Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Alltagskultur verschiedener englischsprachiger Länder. Ihre britische Kursleiterin freut sich darauf, Sie auf Ihrer Entdeckungsreise zu begleiten. Lehrbuch: Hoorary for holidays (Hueber, ISBN 978-319-007243-9) bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Nicola Lüers

Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 21. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52210

Grundkurs I für Wiedereinsteiger (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben schon mal etwas Englisch gelernt, möchten aber noch einmal von vorn beginnen? Dann Sie sind in diesem Kurs richtig! Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Nn
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52211

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2 (Hueber, ISBN 978-319-202495-5), ab Lektion 9.

Dörte Wehlmann
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52223

Easy conversation (A2)

Kleingruppe
Welcome to our new easy conversation course! Here, you can speak easy everyday English in a relaxed atmosphere. It is a new small group, so you'll have the chance to speak a lot about different topics. Lehrmaterial nach Angabe.

Katherine Enns

Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52228

Fortgeschrittene II (B1)

New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 5.

Dörte Wehlmann
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52232

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 (Abschluss English Elements 3 / English Elements Refresher B1), die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Adelheid Leube-Hartmann
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52240

Sprachen_2

Englisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Englisch mit System / Vormittagskurse

Conversation Basic (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 (Abschluss English Elements 3 / English Elements Refresher B1), die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Monika Hannink
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52242

Dörte Wehlmann
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52243

Katherine Enns
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52245

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf der Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

English Conversation Basic (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 (Abschluss English Elements 3 / English Elements Refresher B1), die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Monika Hannink
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52246

Conversation Intermediate (B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Monika Hannink
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 52251

Joan Varban
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52252

Conversation Advanced (C1)

From puns to politics and from world treasures to hometown fests, we enjoy talking! In this class, we read news articles and stories, listen to interviews, play vocabulary games and chat about the latest trends. New participants are welcome!

Katherine Enns
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52260

Conversation Advanced (C1)

Join us in this advanced conversation class and improve your fluency in English. Here you'll benefit from a friendly atmosphere in which lively conversations and debates take place. Students talk freely about various topics, using short films, articles, and other media for inspiration. New participants are also welcome to join us on our kale trip in February.

Cynthia Kossoff
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52261

Englisch Abendkurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse erhalten im Vorkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen wollen, besuchen Sie gerne den Grundkurs I. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest.

Vorkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Next Starter A1 (Hueber, ISBN 978-319-002930-3), ab Lektion 1.

Charles Atwell
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52300

Vorkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Next Starter A1 (Hueber, ISBN 978-319-002930-3), ab Lektion 5.

Charles Atwell
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52302

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Key A1 (Cornelsen, ISBN 978-306-020102-0), ab Lektion 6.

Cynthia Kossoff
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52311

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Next A1, Student's Book Paket (Hueber, ISBN 978-319-002931-0), ab Lektion 5.

Nikolai Wengel
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52312

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: English Elements Band 1 (Hueber, ISBN 978-319-202494-8), ab Lektion 7.

Céline Ménard
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52313

Wiederholungskurs (A2)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-319-122970-2), ab Lektion 1.

Adelheid Leube-Hartmann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52325

Fortgeschrittene I (A2/B1)

Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-319-122970-2), ab Lektion 4.

Cynthia Kossoff
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52330

Fortgeschrittene II (A2/B1)

Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-319-122970-2), ab Lektion 6.

Céline Ménard
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52332

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-319-122970-2), ab Lektion 9.

Adelheid Leube-Hartmann
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52333

Refresher (B1)

Für Wiederholer und Schnellerlernende. Gute Vorkenntnisse (Niveaustufe B1) sind erforderlich, bitte benutzen Sie den Einstufungstest für die Lehrbücher Refresher A2 und B1 (www.vhs-ol.de/englischtest). Lehrbuch: New Inside Out, Intermediate (Macmillan /Hueber, ISBN 978-319-432970-6), ab Lektion 4.

Adelheid Leube-Hartmann
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52335

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2 (English Elements Band 2). Leichte Konversationsübungen und Lektüren sowie Lehrbucharbeit mit English Elements Band 3 (Hueber, ISBN 978-319-202496-2).

Karl Ertl
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52338

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Leichte Lese- und Hörtexte, Gesprächsübungen, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Nicola Lüers
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 20. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52341

Katrin Nickel
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52342

Dörte Wehlmann
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52343

Conversation Intermediate (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Aktuelles, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Adelheid Leube-Hartmann
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52350

Filme im Casablanca

Filmvergnügen im Original
The Iron Lady - Die eiserne Lady
7. April 2013 (Englisch)

Englisch

Englisch Abendkurse

Fun with English Films (B2)

Do you enjoy watching films in English? Would you like to improve your listening skills and train your spoken English? We'll be watching films, preparing reviews and discussing our opinions.

Dörte Wehlmann
Di 19:00 - 20:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52357

Conversation, Advanced (C1)

Kleingruppe

Join this new, small advanced conversation class and improve your fluency in English. Here you'll benefit from a friendly atmosphere in which lively conversations and debates can take place. In this small group, participants will have plenty of opportunities to talk freely about various topics. We'll be using short films, news articles, and other media for inspiration.

Cynthia Kossoff
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 52360



Cambridge Kurse

Möchten Sie im Anschluss an die Niveaustufe B1 eher allgemeinsprachlich als berufsorientiert weiter lernen? Die Cambridge Kurse bieten ein systematisches Sprachtraining zu allen Fertigkeitsbereichen: Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen. Die Unterrichtssprache ist Englisch.
Im Rahmen der Cambridge Kurse kann man sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Cambridge Prüfungen vorbereiten (First Certificate in English – FCE (B2), Certificate in Advanced English – CAE (C1).
Prüfungsvorbereitung für die Cambridge Business English Certificates (BEC) finden Sie auf Seite 25.

Cambridge English: FCE (B2)

First Certificate in English (Module I)

This course provides systematic language practice for participants with an intermediate level of English and optional preparation for the Cambridge FCE examination. In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. The Volkshochschule Oldenburg is a Cambridge Examination Centre and offers this examination on 11 June 2013. This course includes a mock examination on Saturday, 4 May 2013

Course Book: FCE Gold Plus
(ISBN 978-1-4058-7678-0), from Unit 1.

Joan Varban
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
zusätzl. 1-mal Sa 4. Mai 2013, 9:45 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (34 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 95 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 52540

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
The Iron Lady - Die eiserne Lady
7. April 2013 (Englisch)

Cambridge English: FCE (B2)

First Certificate in English (Module II)

Course Book: FCE Gold Plus
(ISBN 978-1-4058-7678-0), from Unit 5.

Joan Varban
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
zusätzl. 1-mal Sa 4. Mai 2013, 9:45 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
15-mal (34 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 95 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 52542

Cambridge English: CAE (C1)

Certificate in Advanced English

General language training for participants with a high level of English and optional preparation for the Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) in June and December June 2013. In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. This course includes a mock examination on Saturday, 4 May 2013 Course Book: Advanced Expert CAE New Edition (ISBN 978-1-4058-8079-4).

Joan Varban
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
zusätzl. 1-mal Sa 4. Mai 2013, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
15-mal (48 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 130 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 52552

Business English

Brauchen Sie Englisch in Ihrem Beruf oder möchten Sie Ihre Bewerbungschancen erhöhen? Dann besuchen Sie einen unserer Business English Kurse. Sie sind kommunikativ angelegt und vermitteln die englische Verkehrssprache, wie sie heute international in der Arbeitswelt gesprochen und geschrieben wird.
Im Rahmen der Business English Kurse können Sie sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Business English Certificate (BEC) der Cambridge University vorbereiten.
Einen Einstufungstest für Business English finden Sie auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter /businessenglischtest.

Business English (B1)

Pre-intermediate (Module II)

Für Teilnehmende mit Englischkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 – bitte benutzen Sie den Einstufungstest für Business English (www.vhs-ol.de/downloads). Quereinsteiger sind willkommen! Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber ISBN 978-3-19-032981-6), ab Lektion 9.

Charles Atwell
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 88 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 52631

Cambridge Business English Certificate: Preliminary (B1)

EBC Preliminary Exam Preparation (Module I)

This course is for participants with good general English. Experience of business English is not required. Here, you can improve all your business English skills: reading, writing, listening and speaking and, optionally, prepare for the internationally-recognised Cambridge Business English Certificate (BEC) 'Preliminary'. This course includes a mock examination on 6 April 2013. Lehrbuch: Business Benchmark, Pre-intermediate to Intermediate (Student's Book, BEC Edition 978-3-12-534303-0). Bitte am ersten Kurstag mitbringen. Diese Prüfung wird anerkannt als Zugangsvoraussetzung für die Studiengänge Wirtschaftswissenschaften und BWL an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Nächster Prüfungstermin: Juni 2013. Die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Birgit Wehling
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
zusätzl. 1-mal Sa 6. April 2013, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
16-mal (34 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 118 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 52636

Cambridge Business English Certificate: Vantage (B2)

BEC Vantage Exam Preparation (Module II)

This course is ideal for participants with a high level of general English and good knowledge of business English. Here, you can improve all your business English skills and, at the same time, prepare for the internationally-recognised Cambridge Business English Certificate (BEC) 'Vantage'. The Volkshochschule Oldenburg is a Cambridge Examination Centre and offers this examination in December 2012 and June 2013. This course includes a mock examination on 6 April 2013. Course Book: Business Benchmark, Upper Intermediate (Cambridge / Klett Verlag ISBN 978-3-12-534313-9).

Calvyn Goldstone
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2012
zusätzl. 1-mal Sa 6. April 2013, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
16-mal (36 Ustd.), 12 Tn., EUR 124 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 52646

Skills for Business

Die „Skills for Business" Seminare sind für Teilnehmer mit guten Englischkenntnissen (Europastufe B1/B2) gedacht, die sich gezielt, intensiv und praxisorientiert mit einem bestimmten Thema befassen oder eine bestimmte Fertigkeit trainieren wollen. Zu dieser Seminarreihe gehören die Seminare Talking Business, Telephoning, Correspondence, Meetings, Presentations und Negotiations, die im Semesterwechsel angeboten werden. Fachsprachliche Seminare finden Sie unter „English for Special Purposes".

Skills for Business: Small Talk / Socializing (B1)

Improve your socializing skills

Do you have contact with English speakers at work and want to develop your socializing skills? This workshop introduces the language needed for meeting with international business partners, and provides intercultural tips for formal and informal situations. You will have many opportunities to practise your communication skills and increase your confidence. Please bring the course book to the seminar: Cornelsen Short Course Series, English for Socializing and Small Talk (ISBN: 978-346-420156-5).

Birgit Wehling
Wochenende 15 - 17. März 2013
Fr 17:00 - 20:15 Uhr
Sa 9:30 - 17:00 Uhr, So 9:30 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd., 9 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 52660

English Skills for Business: Presentations (B1/B2)

Improve your presenting skills

Would you like to feel more confident when making presentations in English? In this seminar, you will learn how to open your presentation confidently, introduce the topic, use linking words and phrases to structure your talk and close your presentation successfully. We will also cover important task of asking for and responding to questions. You will have the chance to prepare and present short presentations on topics of your choice and share feedback with the other participants. Please bring the course book with you to the seminar: Cornelsen Short Course Series, English for Presentations (ISBN: 978-346-401875-0).

Nn
Wochenende 2. / 3. März 2013
Sa/So 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
16 Ustd., 9 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 52662

Skills for Business: Telephoning (B1)

Improve your telephoning skills

Making telephone calls in English is one of the most difficult tasks to manage. Without eye contact or body language, you only have your listening and speaking skills to communicate with. In this workshop you will improve your understanding and use of spoken English, and learn useful language strategies for dealing with telephone calls more effectively. Please bring the course book to the seminar: Cornelsen Short Course Series, English for Telephoning (ISBN: 978-346-401873-6.)

Birgit Wehling
Wochenende 12. - 14. April 2013
Fr 17:00 - 20:15 Uhr
Sa 9:30 - 17:00 Uhr, So 9:30 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd., 9 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 52663

Sprachen_2

Englisch

Skills for Business

Skills for business: Meetings (B1/ B2)

Improve your speaking skills

Make your meetings with English speakers more effective. Practise how to arrange a business meeting, open and close a meeting, ask for information, make suggestions, express opinions, and come to an agreement. Please bring the course book to the seminar: Cornelsen Short Course Series, English for Meetings (ISBN: 978-3-464-01874-3).

Birgit Wehling
Wochenende 24. - 26. Mai 2013
Fr 17:00 - 20:15 Uhr
Sa 9:30 - 17:00 Uhr, So 9:30 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd., 9 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 52665

English for Special Purposes

These seminars are for people with an intermediate level of general English who need specialist vocabulary for their field of work or study. The seminars can also be offered as in-house training courses at your company or as one-to-one training. Further topics in the series 'English for Special Purposes' are English for: the Automobile Industry, Cabin Crews, the Energy Industry, Human Resources, IT Professionals, Legal Professionals, Marketing and Advertising, the Pharmaceutical Industry, Sales and Purchasing, Tax Professionals, and the Telecommunications Industry.
If you cannot find your field of work here or have questions regarding in-house training, please contact Jennifer Thomalla (Bildungsmanagement Sprachen):
0441 92391-29 | thomalla@vhs-ol.de

Englisch für die Geschäftsreise (A2/B1)

For better business trips

Kundenbesuch in Kanada, Business Lunch in London, Termin in Tokio - Geschäftsleute sind heute in der ganzen Welt unterwegs. Wenn auch Sie demnächst eine Geschäftsreise unternehmen, denken Sie bei der Vorbereitung daran, einige „English Essentials" mitzunehmen! Damit kommt man international fast überall gut ans Ziel. In diesem Kompaktseminar üben wir realistische Situationen, wie sie auf Geschäftsreisen vorkommen.

Neu

Birgit Wehling
Wochenende 27. / 28. April 2013
Sa 9:00 - 17:00 Uhr, So 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16 Ustd., 9 Tn., EUR 80 (ink. EUR 5 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 52670

English for Customer Care (B1/B2)

Improve your customer relations

Make your contact with customers in English more effective and enjoyable! You will learn strategies for dealing with inquiries, requests and complaints - face to face, on the phone and in writing. In addition, you can improve your customer care through a better understanding of intercultural issues. Please bring the course book to the seminar: English for Customer Care (Cornelsen Short Course Series, ISBN 978-3-464-01882-8).

Birgit Wehling
Wochenende 8. / 9. Juni 2013
Sa 9:00 - 17:00 Uhr, So 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16 Ustd., 9 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 52673

English for Human Resources (B2)

Kleingruppe

This seminar is for participants with an intermediate level of general English who need English for their work in Human Resources. Here, you will widen your specialist vocabulary including topics such as job applications and interviews, employment contracts, salary and benefits, and personnel development. Realistic dialogues and documents ensure that the language you learn here is authentic. In addition, you will improve your communication skills for interviews, correspondence, taking part in meetings and problem solving. Please bring the course book with you to the seminar: English for Human Resources (Cornelsen Short Course Series, ISBN 978-3-464-20481-8).

Neu

David Kloss
Wochenende 2. / 3. März 2013
Sa/So 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16 Ustd., 9 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 52676

English for The Energy Industry (B2)

Kleingruppe

This seminar is for participants with an intermediate level of general English who need English for their work in the energy industry. Here, you will widen your specialist vocabulary (e.g. fuels and energy sources, supplying industrial customers, environmental issues, future developments). Realistic dialogues and documents ensure that the language you learn here is authentic. In addition, you will improve your communication skills for telephoning, emailing, presenting and taking part in meetings. Please bring the course book with you to the seminar: English for the Energy Industry (Cornelsen Short Course Series, ISBN 978-3-464-20385-9).



David Kloss
Wochenende 27. / 28. April 2013
Sa/So 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd., 9 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 52677

Englisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen zur Selbsteinschätzung finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de).
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Englisch für die Reise (A1)

Kompaktkurs

Möchten Sie entspannt in die englische Sprache einsteigen und Redewendungen typischer Urlaubssituationen lernen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen! Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Alltagskultur verschiedener englischsprachiger Länder. Ihre Kursleiter freuen sich

darauf, Sie auf Ihrer Entdeckungsreise zu begleiten. Lehrbuch: Hoorary for holidays (Hueber, ISBN 978-319-007243-9) bitte am ersten Kurstag mitbringen.



Adelheid Leube-Hartmann / Samuel Xavier / Nicola Lüers
1. - 5. Juli 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105



Kursnummer 13A 52718B

Englisch Kompakt: Refresher A2, Teil I

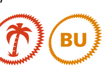
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A1. Bitte benutzen Sie den Einstufungstest (www.vhs-ol.de/downloads). Dieses Wochenseminar bietet Ihnen viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu üben. Dabei frischen Sie Wortschatz und Grammatik auf und lernen authentische Redemittel für den Alltag. Lehrbuch: New Inside Out Elementary (Student's Book with CD-Rom, Hueber, ISBN 978-3-19-062970-1), ab Lektion 9. Lehrbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Adelheid Leube-Hartmann / David Kloss / Nicola Lüers
4. - 8. Febr. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 52720B

Englisch Kompakt: Refresher A2/B1, Teil I

Brush up your English!

Für Wiedereinsteiger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Redewendungen und Grammatik anhand alltagsnaher, praxisbezogener Übungen. Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-Intermediate (Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2) bitte am ersten Kurstag mitbringen.



Adelheid Leube-Hartmann / David Kloss / Nicola Lüers / Samuel Xavier
8. - 12. Juli 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105



Kursnummer 13A 52730B

Business English Kompakt (B1) Teil II

Pre-Intermediate

Für Teilnehmende mit guten allgemeinsprachlichen Englischkenntnissen; fachsprachliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber / Macmillan ISBN 978-3-19-032981-6) bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Adelheid Leube-Hartmann / David Kloss / Nicola Lüers / Samuel Xavier
1. - 5. Juli 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 52736B

VHS-Newsletter

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Business English Kompakt (B2) Teil II

Intermediate

For participants with a high level of general English. In this course you will discuss a range of business themes, train your speaking, listening, reading and writing skills, and practise the language of meetings, presentations and negotiations. Lehrbuch: in company, Intermediate (Second Edition, Hueber / Macmillan ISBN 978-3-19-062981-7) bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Adelheid Leube-Hartmann / David Kloss / Nicola Lüers / Samuel Xavier
8. - 12. Juli 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 52746B

Filme im Casablanca

Filmvergnügen im Original
The Iron Lady - Die eiserne Lady
7. April 2013 (Englisch)

Estnisch / Finnisch / Französisch

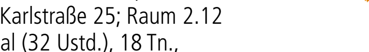
Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Estnisch

Grundkurs I (A1)

„Kuidas käbarad käivad?" -"Wie gehen die Hände?" So begrüßen sich gute Freunde oder Verwandte scherzhaft und erhalten als Antwort: „Käisest sisse, teisest välja." „Zum Ärmel hinein, zu dem anderen heraus." Dies ist ein gutes Beispiel für den Humor der Esten, der Ihnen als Reisendem immer wieder in Estland begegnen wird. Das erweckt Neugier auf diese merkwürdige und wunderbar melodiöse Sprache, auch auf die Kultur, besonders die innige Beziehung der Esten zu Musik und Tanz. Jedes kleine Dorf hat mindestens einen Chor und eine Volkstanzgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen für erste Kontaktsituationen und entwickeln einfache Dialoge in Alltagssituationen, z. B. im Bus oder Taxi, in Geschäften und Restaurants. Lehrmaterial wird gestellt.

Astrid Kreitsmann
Neu
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 18 Tn.,
EUR 93 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 53010

Finnisch



Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Finnisch für Deutschsprachige (Hempen Verlag, 2. Auflage, ISBN-13: 978-3934106284), ab Lektion 8.

Mervi Windels
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53211

Französisch

Französisch Vormittagskurse

Möchten Sie Französisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Französischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1 aktuell (Hueber, ISBN 978-3-19-003326-3), ab Lektion 1.

Carla Peters
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53410

Aufbaukurs I (A2)

Abschluss und Wiederholung von Facettes Band 1. Nach Absprache Beginn mit Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), ab Lektion 1.

Elke Janacek
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53420

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), ab Lektion 7.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53422

Fortgeschrittene I (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Band 2. Lehrbuch: Voyages, Band 3 (Klett, ISBN 978-3-12-529280-2), ab Lektion 1.

Elke Janacek
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53423

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation de niveau facile (B1)

Conversation de tous les jours, exercices de grammaire et de vocabulaire.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53442

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53443

Angelika Moshammer
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 53445

Conversation de niveau supérieur (C1)

Textes exigeants du domaine de l'actualité et de la civilisation françaises.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53462

Französisch Abendkurse

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1 (Hueber, ISBN 978-3-19-003326-3), ab Lektion 1.

Janick Avrillon
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53510

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1 (Hueber, ISBN 978-3-19-003326-3), ab Lektion 6.

Carla Peters
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53512

Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 9. Nach Absprache Beginn mit Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8).

Janick Avrillon
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53513

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), ab Lektion 2.

Carla Peters
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53520

Warteliste

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf der Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), ab Lektion 9.

Janick Avrillon
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53523

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation de niveau facile (B1)

Textes de niveau facile, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d´exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53540

Janick Avrillon
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53541

Conversation de niveau moyen (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen. Lektüre: «Je vais bien, ne t'en fais pas» von Olivier Adam, bei Reclam.

Jack Morin
Do 18:45 - 20:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 53552

Conversation de niveau supérieur (C1)

Textes exigeants du domaine de l'actualité et de la civilisation françaises.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 53560

Französisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /franzoesischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Französisch für die Reise (A1)

Kompaktkurs
In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg in die französische Sprache und lernen Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel öffentliche Verkehrsmittel nutzen, ein Hotel buchen, im Restaurant bestellen, einkaufen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 1, (Hueber, ISBN: 978-3-19-003326-3) bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
27. - 31. Mai 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105
Kursnummer 13A 53715B

BU



Filme im Casablanca

Filmvergnügen im Original
Pieds nus sur les limaces – Barfuß auf Nacktschnecken
24. Febr. 2013 (Französisch)

Sprachen_2

Französisch / Italienisch

Französisch Wochenseminare

Französisch Kompakt: B1, Teil I

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2: In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch praktische Anwendung und Abwechslungsreiche Übungen. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern. Lehrbuch: Voyages 3 (Klett, ISBN: 978-3-12-529280-2) bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
1. - 5. Juli 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 53730B



Italienisch

Italienisch Vormittagskurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

Grundkurs I (A1)

Einführung in die italienische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381) ab Lektion 1.

Anna Maria Casetti
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54410

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381) ab Lektion 5.

Tiziana Kämpf-Carusi
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54412

Grundkurs III (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Quereinsteiger willkommen. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381) ab Lektion 8.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54413

Wiederholungskurs (A1)

Italienisch mit Muße
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen und ihre Sprechfähigkeit in Alltagssituationen verbessern möchten. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381).

Cornelia Voigts
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13A 54419

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319005439-8) ab Lektion 1.

Barbara Daniel
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54420

_Italienisch für die Reise
Kompaktkurse Teil 1 + 2
finden Sie auf Seite 33.

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319005439-8) ab Lektion 6.

Barbara Daniel
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54423

Conversazione molto facile (A2)

Leichte Gesprächsübungen für Teilnehmende mit Vorkenntnisse entsprechend Niveaustufe A2 / Espresso Band 2. Lehrmaterial nach Absprache.

Barbara Daniel
Di 12:15 - 13:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 54427

Fortgeschrittene I (B1)

Italienisch mit Muße
Lehrbuch: Espresso, Band 3, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054404) ab Lektion 1.

Cornelia Voigts
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13A 54430

Letture italiane con i giornali (B1)

Kleingruppe
Forme facili di lettura moderna e attuale.

Barbara Daniel
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54435



Cinema italiano

Impara l'italiano con i film
Guardiamo un film! Cortometraggi. Participa ad attivitá adeguate per vedere, revisionare, comprendere e parlare meglio la lingua italiana. Schauen Sie in entspannter Atmosphäre italienische Kurzfilme und verbessern Sie Ihr Hörverständnis! Dabei und mit Hilfe vielfältiger Übungen erweitern Sie Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse.

Barbara Daniel
Do 14:00 - 15:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn.,
EUR 90 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 54436

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversazione di livello facile (B1)

Alltagssituationen, leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54440

Cornelia Voigts
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13A 54441

Kleingruppe

Cornelia Voigts
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54442

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54444

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Gianni et le donne - Gianni und die Frauen
10. März. 2013 (Italienisch)

Conversazione di livello medio (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Kleingruppe

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54450

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54452

Italiano con la lettura mediaeviale (C1)

Kleingruppe

"La Divina Commedia" di Dante Aligheri. Scopriamo l'inizio della cultura e della lingua italiana con "l'Inferno, Canto II" del fiorentino Dante Aligheri.

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 3. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
4-mal (8 Ustd.), 9 Tn., EUR 38
Kursnummer 13A 54460

Italienisch Abendkurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381) ab Lektion 1.

Cornelia Ysker
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54510

Tiziana Kämpf-Carusi
Di 18:45 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54512

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054404), ab Lektion 6.

Tiziana Kämpf-Carusi
Di 17:00 - 18:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54514

Tiziana Kämpf-Carusi
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54515

Italienisch / Japanisch / Kroatisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Italienisch Abendkurse

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A1. Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 1. Beginn mit Band 2.

Cornelia Ysker
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54520

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A1. Lehrbuch: Espresso, Band 2, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319-005439-8), ab Lektion 1.

Anna Maria Casetti
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54521

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319005439-8), ab Lektion 2.

Cornelia Ysker
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54522

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf der Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054398), ab Lektion 6.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54523

Fortgeschrittene I (B1)

Kleingruppe
Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054398).

Tiziana Kämpf-Carusi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54530

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: Espresso, Band 3, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054404), ab Lektion 6.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54534

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Lettura e conversazione di livello medio (B1/B2)

Wissenswertes über das Leben, die Gesellschaft, die Mentalität und die Gewohnheiten der Italiener. Zahlreiche Übungen zur Wortschatzerweiterung und Grammatikwiederholung. Aufgaben zur gezielten Entwicklung der Lese-, Sprech- und Schreibfertigkeiten. Lehrmaterial nach Absprache.

Anna Maria Casetti
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54542

Conversazione di livello medio (B2)

Zeitungstexte und Aktuelles, Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 54550

Italienisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /italienischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Italienisch für die Reise, Teil I

Kompaktkurs
Einstieg in die italienische Sprache und Kultur. Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel sich Vorstellen, ein Hotel buchen, im Restaurant bestellen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381). Eine Fortsetzung des Kurses ist vom 1. bis 5. Juli 2013 geplant.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Barbara Daniel
4. - 8. März 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105
Kursnummer 13A 54717B

BU





Italienisch Kompakt: A1, Teil II

Für die Reise

Aufbau der Italienischkenntnisse mit weiteren Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen und unterwegs. Sie erfahren dabei Interessantes über die italienische Sprache und Kultur. Lehrbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen: Espresso, Band 1, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3190054381).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs/Barbara Daniel
1. - 5. Juli 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 54718B

BU Neu

Italienisch Kompakt: Conversazione (B1)

Teilzeit

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (entsprechend Abschluss Niveaustufe A2/Espresso Band 2 oder 3): In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
24. - 28. Juni 2013, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (20 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 54735B

BU

Japanisch

Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 1 (Doitsu Center Ltd. ISBN 4-9900384-7-9).

Junko Ohashi
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55110

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 4 (Doitsu Center Ltd.).

Kuniko Numazaki
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55111

Aufbaukurs I (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 6 (Doitsu Center Ltd.).

Rie Tsunoda-Oppenheimer
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55120

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Bearbeitung von kurzen Texten und Grammatik, Erweiterung der Schriftzeichen, Hörverständnisübungen sowie Konversationsübungen. Lehrmaterial nach Absprache

Junko Ohashi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55130

Kroatisch

Grundkurs I (A1)

Europa wächst zusammen - wachsen Sie mit!

Lernen Sie die Sprache und Kultur Ihres Nachbarlandes Kroatien kennen. Ihre Freunde werden überrascht sein, wenn Sie von Ihrem neuen VHS-Sprachkurs erzählen. Ebenso große Freude macht Ihnen sicherlich dieser Kurs. Sie lernen die Grundlagen der kroatischen Sprache kennen und können diese in kleinen alltäglichen Situationen sprachlich anwenden. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnić
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55310

Aufbaukurs I (A1)

Kleingruppe

Fortsetzung des Grundkurses II aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnić
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55320

Aufbaukurs IV (A2)

Kleingruppe

Fortsetzung des Aufbaukurses III aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnić
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55323

Das neue EU-Mitglied Kroatien:

Nur Sonne und Meer - oder doch noch etwas mehr?

Am 1. Juli 2013 soll Kroatien das nächste EU-Mitglied werden: Eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen, ein Land, aus dem mehrere hunderttausend Einwohner Deutschlands stammen. Obwohl vor 20 Jahren wegen des Krieges überall in den Medien präsent, ist Kroatien für viele immer noch ein ziemlich unbekanntes Land. In diesem Seminar erfahren Sie, was es außer den Stereotypen wie Sonne und Meer, Cevapcici und Sliwowitz, Krieg und Wettmafia noch zu entdecken gibt. Auf Wunsch ist auch ein kleiner Sprachkurs möglich.

Goran Krnić
Sa 8. Juni 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
7 Ustd.) 9 Tn., EUR 32
Kursnummer 13A 55330



Latein / Neugriechisch / Niederländisch / Norwegisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Latein

Grundkurs I (A1)

Carpe diem. Latein ist keine tote Sprache, sondern wird einfach nicht mehr gesprochen. Aber Latein ist überall präsent. Es hilft beim Lernen der modernen Fremdsprachen, beim Verstehen der deutschen Fachsprachen und auch in der alltäglichen Kommunikation. Latein bereichert und bringt uns die eigene Muttersprache näher. Sie sind herzlich willkommen, sich an kurze lateinische Texte heranführen zu lassen, Ihren Wortschatz zu erweitern und die Herkunft bekannter Ausdrücke und Redensarten zu ergründen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.



Horst Schröder
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55410

Neugriechisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Barbara Efthimiadis-Christidis
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55710

Aufbaukurs IV (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Aufbaukurses III aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
16-mal (32 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55723

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses B1 aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55730

Konversation (B1)

Lektüre- und Gesprächskreis (Kleingruppe)

Alltagsdialoge, leichte Lektüre, Aktuelles und Länderkunde, Gesprächsübungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55731

Niederländisch

Niederländisch für den Beruf (A1)

Einführungsseminar am Wochenende

Hier erhalten Sie eine Einführung in die niederländische Sprache und lernen nützliche Redewendungen für Telefonate, Gesprächsführung und Korrespondenz. Kulturunterschiede werden auch thematisiert, damit Sie im beruflichen Alltag eventuelle Fettnäpfchen vermeiden können. Auf Wunsch werden weitere Aufbauseminare angeboten, auch zu den Themen Besprechungen, Präsentationen und Verhandlungen.

Manuela Girgsdies
Wochenende 9. / 10. März 2013
Sa 9:00 - 16:30 Uhr, So 9:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
13 Ustd., 12 Tn., EUR 67 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 55800

Grundkurs I (A1)

Einführung am Wochenende

Dieser für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignete Kurs bietet eine Alternative zu den Abendkursen. An zwei Wochenenden ermöglichen wir Ihnen einen Einstieg in die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
2 Wochenenenden
16. / 17. Febr. und 2. / 3. März 2013
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
30 Ustd., 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13A 55806

Grundkurs I (A1)

Einführung am Abend

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 1.

Angela Jochmann
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55810

Manuela Girgsdies
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55811

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 4.

Angela Jochmann
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55816

Aufbaukurs I (A1/A2)
Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 7.

Manuela Girgsdies
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55820

Aufbaukurs II (A2)
Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Met het boek 'Taal vitaal' natuurlijk, maar ook weer met extra materiaal zoals Nederlandse muziek en verhalen! Lehrbuch: Taal vitaal (Hueber, ISBN 978-3190052523), ab Lektion 16 und Arbeitsbuch (Hueber ISBN 978-319-095252-0).

Manuela Girgsdies
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55822

Fortgeschrittene I (B1)
Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120375-1) ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55824

Fortgeschrittene II (B1)
Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Der Kursverlauf wird zusammen mit den Teilnehmenden gestaltet. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120375-1).

Manuela Girgsdies
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 55832

Niederländisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Die VHS bietet jetzt im Semesterwechsel Niederländisch Wochenseminare auf Niveaustufen A1 und A2 an.

Niederländisch Kompakt (A1) Teil I
Grundkurs I
Einführung in die niederländische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Alltagssituationen, Landeskunde, Lehrbucharbeit. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 1.



Manuela Girgsdies/Angela Jochmann
18. - 22. März 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 55870B

Niederländisch Kompakt (A2) Teil III
Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Met het boek 'Contact, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3, ab Lektion 7, natuurlijk, maar ook weer met extra materiaal zoals Nederlandse muziek en verhalen!



Manuela Girgsdies
11. - 15. Febr. 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 55876B

Norwegisch

Grundkurs I (A1)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5).

Randi Sander
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56110

Grundkurs II (A1)
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 4.

Randi Sander
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
13-mal (26 Ustd.), 16 Tn., EUR 74
Kursnummer 13A 56112

Aufbaukurs I (A2)
Du kan enda mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg (Klett Verlag, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 9.

Randi Sander
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56120

Aufbaukurs II (A2)
Du kan enda mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 12.

Randi Sander
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56122

Norwegisch / Polnisch / Portugiesisch / Russisch

Norwegisch

Konversasjon (B1)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi utvider ordforrådet, repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! Her på berget, kap. 4. Lehr- und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56140

Randi Sander
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56141

Konversasjon (B2)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi fortsetter å utvide ordforrådet, vi repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! Her på berget, kap. 12. Lehr- und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56150

Konversasjon (B2+)

Du har så gode norskkunnskaper at du kan lese lengre tekster - i dette semesteret leser vi romanen "Fugledansen" av Ingvar Ambjørnsen. Du er hjertelig velkommen! Buchbestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56151

Konversasjon (C1)

Lær mer norsk i hyggelig atmosfære! Har du lyst til å lese ei norsk bok? Du kan lese og forstå en lengre tekst på norsk? Da er dette kurset for deg. Vi leser kriminalromanen "Vi skal arve vinden" av Gunnar Staalesen og diskuterer på norsk. Hjertelig velkommen! Buchbestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56155

Konversasjon (C2)

Vil du lese og diskutere ei norsk bok? Du snakker og forstår godt norsk og har ingen problemer med å lese lengre tekster på norsk. Vi snakker bare norsk på kurset og utdyping av ordforrådet står i fokus. I vår leser vi "Den døde i Barentsburg" av Monica Kristensen, en spennende kriminalroman fra Svalbard. Du er hjertelig velkommen! Buchbestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56165

Polnisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Razem (Klett-Verlag, ISBN-Nummer 978-3-12528841-6).

Peter Rassek
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56310

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 4 (Klett-Verlag, ISBN-Nummer 978-3-12528841-6).

Peter Rassek
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56311

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 9.

Peter Rassek
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56321

Konversation (B1)

Kleingruppe

Sie haben bereits einige Polnischkenntnisse und können sich einigermaßen in Polen verständigen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. In angenehmer Atmosphäre erarbeiten Sie Alltagsdialoge, lesen einfache Texte und Zeitungsartikel, erweitern dabei Ihren Wortschatz und haben die Möglichkeit, Ihre kommunikativen Fähigkeiten anzuwenden und zu erweitern. Lehrmaterial nach Absprache.



Peter Rassek
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56330

Portugiesisch

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 4.

Barbara Amedick
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56411

Grundkurs III (A1)

Kleingruppe

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 8.

Nn
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56413

Fortgeschrittene I (B1)

Kleingruppe
Brasilianisches Portugiesisch mit Berücksichtigung des europäischen Portugiesisch. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrmaterial nach Absprache.

Anelise Baini Rahmeier
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56424

Russisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Otlitschno, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8).

Olga Beifordt
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56610

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: MOCT 1 (Klett), ab Lektion 4.

Ina Breise
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56611

Aufbaukurs I (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: MOCT 1 (Klett), ab Lektion 8.

Ina Breise
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56620

Aufbaukurs IV (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 1 (Klett), ab Lektion 12.

Olga Beifordt
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56623

Russisch Aufbaukurs VII (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 2 Neubearbeitung, ISBN 978-3-12-527560-7 (Klett), ab Lektion 5.

Ina Breise
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56626

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 2 Neubearbeitung, ISBN 978-3-12-527560-7 (Klett), ab Lektion 5.

Olga Beifordt
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56630

Konversation (B1)

Lektüre und Gesprächskreis (Kleingruppe)
Alltagsdialoge, leichte Lektüre nach Interessen, Gesprächsübungen, Aktuelles und Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Olga Hartwig
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56631

Russisch kompakt A1

Teilzeit
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in das russische Alphabet und einfache grammatische Strukturen. Erarbeitung von einfachen Alltagsdialogen. Lehrmaterial nach Absprache.

Natalie Savcenko
8. - 12. April 2013, 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 70 In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
BU
Kursnummer 13A 56650B

Russisch für die Reise (A1)

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wollen Sie eine Reise nach Russland machen? Dann sind einige erste Russischkenntnisse von großem Vorteil. Zudem ist es ein Zeichen der Freundschaft und wird entsprechend gewürdigt, wenn man einige einfache Redewendungen in der Landessprache beherrscht. Vielleicht bekommen Sie nach der Teilnahme an diesem Schnupperkurs auch Lust, mehr Russisch zu lernen? Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Natalie Savcenko
Sa 8. Juni 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
7 Ustd., 14 Tn., EUR 32 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 56651

Konversation mit Spiel und Spaß (A2)

Das spielerische Lernen steht im Vordergrund. Mit kurzweiligen Aufgaben lernen Sie, Meinungen und Gefühle auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und über alltägliche Situationen zu sprechen. Grundlegende grammatische Strukturen werden dabei wiederholt und die allgemeine Sprachfertigkeit verbessert. Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Lehrmaterial wird gestellt.

Natalie Savcenko
Wochenende 6. / 7. April 2013
Sa/So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
14 Ustd., 14 Tn., EUR 53 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 56652

_Veranstaltungen zum Russlandjahr finden Sie auf Seite 80.

Schwedisch / Spanisch

Schwedisch

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-527941-4).

Yvonne Kölling
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56810

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-527941-4), ab Lektion 5.

Yvonne Kölling
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56812

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Tala svenska A2 Lehr- und Arbeitsbuch (Groa Verlag, ISBN 3-933119-02-5 und 3-933119-12-4), ab Lektion 3.

Eivor Wichmann
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56820

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Tala svenska A2 Lehr- und Arbeitsbuch (Groa Verlag, ISBN 3-933119-02-5 und 3-933119-12-4), ab Lektion 8.

Eivor Wichmann
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 13A 56822

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Simon
20. Jan. 2013 (Schwedisch)

Fortgeschrittene I (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch nach Absprache.

Eivor Wichmann
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56830

Fortgeschrittene II (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: På svenska! 2, läro och arbetsbok (gemensam beställning).

Eivor Wichmann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56832

Konversation (B1)

En kurs för dig som har relativt goda kunskaper i svenska, men behöver öva grammatiken och utöka ordförrådet. Vi använder På svenska! 3, läro och arbetsbok (gemensam beställning) och annat passande material. Naturligtvis talar vi också mycket svenska. Välkommen!

Eivor Wichmann
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56840

Konversation (B2)

Du förstår svenska bra och kan göra dig förstådd, men vill bli säkrare. Här kan du öva grammatik och förbättra tal och skrift. Vi använder På svenska! 3, Läro - och arbetsbok (gemensam beställning), och läser också aktuella böcker. Välkommen!

Eivor Wichmann
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 56850

_Spanisch Kompaktkurse finden Sie auf Seite 42.

Spanisch

Spanisch Vormittagskurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II oder III.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nuria Marrero-Förster
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57110

Spanisch für die Reise (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Hier üben Sie in lockerer Atmosphäre, sich im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen in Spanisch zu verständigen. Zudem lernen Sie Interessantes über spanischsprachige Länder und deren Kultur. Lehrbuch: Buen Viaje, Kurs- und Arbeitsbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020249-2), ab Lektion 3.

Nicola Schlicht
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
12-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57111

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7),

ab Lektion 3.

Nuria Marrero-Förster
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57112

Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 6.

Nicola Schlicht
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57113

Grundkurs IV (A1)

Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 8.

Nuria Marrero-Förster
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57114

Wiederholungskurs (A1/A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss A1. Lehrbuch nach Angabe.

Dolores Sánchez González
Fr 15:00 - 16:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57119

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 4.

Maria Angeles Rodríguez de Castro
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57121

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 4.

Dolores Sánchez González
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57122

Repetición (A2)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2 (Abschluss El nuevo curso 2). Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 3.

Dolores Sánchez González
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57125

Fortgeschrittene I (B1)

Kleingruppe

Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 1.

Nuria Marrero-Förster
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57130

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 4.

María Eva Ruiz-López
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57132

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 3 (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48225-0), ab Lektion 6.

Nuria Marrero-Förster
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57133

Hable mas español (B1)

Spanisch sprechen - in der Mittagspause

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, juegos, informaciones sobre la realidad del mundo hispano. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 12:30 - 13:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
10-mal (14 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 55 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 57140

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel intermedio (B2)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio. Lecturas, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57150

Spanisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Conversación nivel intermedio (B2)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio, en situationes de la vida cotidiana. Escucharemos canciones y trataremos temas actuales: personajes interesantes, películas, costumbres, países y ciudades del mundo hispanohablante etc. También habrá oportunidad de repasar un poquito la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

María Eva Ruiz-López
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57151

Conversación nivel avanzado (C1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio, en situationes de la vida cotidiana. Escucharemos canciones y trataremos temas actuales: personajes interesantes, lecturas, costumbres, países y ciudades del mundo hispanohablante etc. También habrá oportunidad de repasar un poquito la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57160

_Tapas típicas (ab A1)
finden Sie auf Seite 42.

_Malen auf Spanisch mit Teréz Fóthy
finden Sie auf Seite 118.

Spanisch Abendkurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Ana Majcher Ruiz
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57303

Ana Majcher Ruiz
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57304

Nn
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57305

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Tapas
5. Mai 2013 (Spanisch)

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 3.

Blanca Ochoa Almanza
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57310

Nn
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57311

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57312

Blanca Ochoa Almanza
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57313

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 7.

Diana Martínez
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57317

Blanca Ochoa Almanza
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57318

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf der Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Con Gusto A2, (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 1.

Blanca Ochoa Almanza
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57320

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 1.

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57322

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 2 (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48215-1), ab Lektion 4.

Anne Stemper
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57324

Anne Stemper
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57325

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 7.

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57326

Repetición (A2)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 5.

Gloria Recalde-Roth
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57327

Aufbaukurs IV (A2)

Abschluss von Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 9. Vertiefung der Grammatik, Wortschatzaufbau, leichte Gesprächsübungen.

Nuria Marrero-Förster
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57328

Conversación los viernes (A2)

Spanisch Konversation am Freitag

El curso está destinado a personas con un nivel A2 que quieren practicar la lengua española. Vamos a repetir algo de gramática y vamos a hablar todo el tiempo en español. Lehrmaterial nach Absprache.

Dolores Sánchez González *Neu*
Fr 16:45 - 18:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57329

Conversación con películas 4x2 (A2/B1)

Spanisch lernen mit Filmen

Mejora tu español a la hora del café y con películas que te gustan. Hablamos y practicamos español analizando fragmentos de películas con detalle. Lehrmaterial nach Absprache.

Dolores Sánchez González *Neu*
16. Febr., 9. März, 13. und 27. April 2013
Sa 14:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
8 Ustd., 12 Tn., EUR 38 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 57330

Conversación los sábados 4x4 (B1/B2)

Spanisch Konversation am Samstag

El curso está destinado a personas con un nivel B1/B2 que quieren practicar la lengua española. Vamos a repetir algo de gramática y vamos a hablar todo el tiempo en español.

Dolores Sánchez González
16. Febr., 9. März, 13. und 27. April 2013
Sa 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 57331

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 3 (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48225-0), ab Lektion 2.

Nuria Marrero-Förster
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57332

Fortgeschrittene III (B1)

Kleingruppe

Lehrbuch: Eñe B1.1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004221-0), ab Lektion 5.

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57333

_Malen auf Spanisch mit Teréz Fóthy finden Sie auf Seite 118.

Repetición (B1)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 5.

Gloria Recalde-Roth
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57335

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel básico (B1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne Stemper
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57343

Diana Martínez
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57344

Gloria Recalde-Roth
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57346

_Konversationskurse am Wochenende finden Sie auf Seite 41.

Conversación nivel avanzado (B2+/C1)

Un curso para alumnos con buenos conocimientos de espanol que deseen practicar, ampliar y mejorar la capacidad comunicativa oral. En cada sesión de clase trataremos temas actuales, sociales y culturales de Espana y Latinoamérica. También leemos y repasamos la gramática. Lehrmaterial nach Absprache.

Gloria Recalde-Roth
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 57355

La tertulia de espanol (B2/C1)

Der spanische Stammtisch

Nuestra tertulia está pensada para alumnos, profesores y amigos de la universidad popular. Tiene como objetivo reunirse con personas hispanas o alemanas con conocimiento del espanol para conocerse, charlar, intercambiar experiencias en un ambiente distendido y cordial. Der spanische Stammtisch: Ein Treffpunkt für Teilnehmende, Dozenten und Freunde der VHS. Einmal im Monat im Restaurant Rio Grande.

Dolores Sánchez González
Di 20:00 - 21:30 Uhr, 26. Febr., 12. März, 30. April, 28. Mai und 25. Juni 2013
Restaurant Rio Grande; Wallstraße 15; Oldenburg
5-mal (10 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13A 57357

Spanisch Sprach-Kochkurs

Tapas típicas (ab A1)

„Tortilla de patatas“, „champinones al ajillo“, papas arrugadas... Die spanische Variante des „fast-food“ ist nicht nur gesund, sie hat auch eine lange Geschichte und ist ein fester Bestandteil der traditionellen Küche Spaniens. Schon Cervantes erwähnte die Tapas in seinem Roman „El Quijote de la Mancha“. Zusammen mit den spanischen Dozentinnen bereiten Sie typische Tapas zu und haben dabei Gelegenheit Spanisch zu sprechen. Auch Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen!

María Eva Ruiz-López / Nuria Marrero-Förster
Fr 7. Juni 2013, 16:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
7 Ustd., 16 Tn.,
EUR 45 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13A 57410

Spanisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests (mit Lösungen) finden Sie auf unser Hompage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Spanisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Im Verlauf dieser Woche erhalten Sie einen ersten Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen. Im Anschluss an diesem Einführungsseminar können Sie ab Sept. 2013 Grundkurs II als Vormittags- oder Abendkurs besuchen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).



Nuria Marrero-Förster / Anne Stemper
26.-30. Aug. 2013, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Für NWZ-Card Inhaber EUR 105
Kursnummer 13A 57510B




Spanisch Kompakt: A1, Teil III

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Im Verlauf dieser Woche wiederholen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache und bauen in angenehmer Atmosphäre auf vorhandenen Spanischkenntnissen auf. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem

Intensivkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 6.



Nuria Marrero-Förster / Anne Stemper
24. - 28. Juni 2013, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 57513B

Spanisch Kompakt: A2, Teil II

Aufbaukurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wenn Sie Spanischkenntnisse entsprechend Niveaustufe A2 des Europäischen Referenzrahmens haben, können Sie in diesem Kompaktkurs Ihre Spanischkenntnisse auffrischen und erweitern. Geübt werden in lockerer Atmosphäre das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen. Die Zeitformen „Indefinido"(Wiederholung) und „Imperfecto" (Einführung) werden auch Thematisiert. Lehrbuch: Eñe A2, (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 4.

Anne Stemper / Nuria Marrero-Förster
4. - 8. Febr. 2013, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 57521B

Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)

Hablemos español!

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Lernstufe A2 des Europäischen Referenzrahmens: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.



Nuria Marrero-Förster
19. - 23. Aug. 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 57524B

Spanisch Kompakt: Conversación B1 (Teilzeit)

Hablemos español!

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Lernstufe B1 des Europäischen Referenzrahmens: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Nuria Marrero-Förster
4. - 8. März 2013, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 57535B

Türkisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger (Hueber), ISBN 005234-9 (Lehrbuch).

Metin Caki
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
16-mal (32 Ustd.), 18 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57710

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 4 (Hueber).

Metin Caki
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57711



Aufbaukurs I (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 8 (Hueber).

Metin Caki
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57720

Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 16 (Hueber).

Metin Caki
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
12-mal (24 Ustd.), 9 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 57722

| Filmvergnügen im Original |

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln genießen!

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg
Die Filme beginnen jeweils sonntags um 11:30 Uhr, ab März um 11:15 Uhr.

Simon
20. Jan. 2013 (Schwedisch)

Pieds nus sur les limaces – Barfuß auf Nacktschnecken
24. Febr. 2013 (Französisch)

Gianni et le donne – Gianni und die Frauen
10. März 2013 (italienisch)

The Iron Lady – Die eisenere Lady
7. April 2013 (englisch)

Tapas
5. Mai 2013 (spanisch)

Den skaldede frisør – Love Is All You need
2. Juni 2013 (dänisch)

Eintritt EUR 8; für Kursteilnehmer der VHS kostet der Eintritt EUR 6. Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Yasemin Kocatas
Mo 9:00 - 12:00 und Do 13:00 - 17:00 Uhr

Fachberatung

Sie wissen nicht genau, welchen Kurs Sie wählen sollen? Nehmen Sie an einem **kostenfreien Einstufungstest** teil. Genaue Informationen zu unseren Kursangeboten erhalten Sie in einer persönlichen **Beratung.** Für Teilnehmende, die die lateinischen Schriftzeichen nicht beherrschen, werden „Integrationskurse mit Alphabetisierung" angeboten. Siehe Seite 131.

	Abendkurse	Intensivkurse
	Zertifikat Deutsch C1	
Lernstufe C1 / C2		**Vorbereitung Zertifikat C1 oder TestDaF**
	Oberstufe (90 Ustd.)	**Oberstufe** (200 Ustd.)
↑	**Zertifikat Deutsch B2**	
Lernstufe B2		**Mittelstufe II** (200 Ustd.)
	Mittelstufe (90 Ustd.) Prüfungsvorbereitung	**Mittelstufe I** (200 Ustd.)
	Zertifikat Deutsch B1	
Lernstufe B1	**Zertifikatsvorbereitung** (90 Ustd.)	**Zertifikatsvorbereitung** (200 Ustd.)
↑	**Grundkurs III** (90 Ustd.)	**Grundstufe III** (200 Ustd.)
Lernstufe A2	**Grundkurs II** (90 Ustd.)	**Grundstufe II** (200 Ustd.)
Lernstufe A1	**Grundkurs I** (90 Ustd.)	**Grundstufe I** (200 Ustd.)
	Abendkurse Di / Do	**Intensivkurse** Mo - Fr

Erläuterungen

Die Volkshochschule Oldenburg bietet Teilnehmenden ein abgestuftes Kursprogramm zum Erlernen der deutschen Sprache.
Beginnend mit Kursen für Lernende ohne Vorkenntnisse bis zur Vorbereitung auf den TestDaF zur Aufnahme eines Studiums an einer deutschen Universität finden Sie in unserem differenzierten Sprachkursangebot unterschiedliche Einstiegsmöglichkeiten.
Die Integrationskurse schließen ab mit der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer - DTZ". Die Grundstufenkurse sind so aufgebaut, dass sie zur Prüfung „Zertifikat Deutsch B1" führen. Des Weiteren können Sie die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2" und den „Testdaf" des Testdaf-Institutes ablegen.
Außerdem können Sie bei uns den Test zur Einbürgerung ablegen. Wir bieten monatliche Termine, siehe auch nächste Seite:
Alle unsere Dozenten sind fachlich hochqualifiziert (Studienabschluss in Deutsch als Fremdsprache oder Sprachen, Prüferlizenzen) und bilden sich kontinuierlich fort.
Informationen über das gesamte Kurs- und Prüfungsangebot bekommen Sie auch in der Fachberatung.

_Integrationskurse mit Alphabetisierung finden Sie auf Seite 131.

Einbürgerung

Sie haben einen Antrag auf deutsche Staatsangehörigkeit gestellt und müssen einen **Einbürgerungstest** ablegen?
Unsere nächsten Termine sind jeweils um 14:00 Uhr am 26. Febr., 9. April, 22. Mai und 25. Juni 2013

Weitere Informationen bekommen Sie unter www.vhs-ol.de und in der **persönlichen Beratung**. Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Pass sowie EUR 25 mit.

Einbürgerungstests in Oldenburg, Delmenhorst, Ganderkesee, Wesermarsch und Wildeshausen.



VHS Oldenburg e. V.

Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Information und Anmeldung:
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: info@vhs-ol.de
Einbürgerungstests:
dienstags, 15.1., 26.2., 9.4., 22.5. und 25.6.2013, jeweils 14.00 Uhr
Der Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vorher!



Volkshochschule Delmenhorst

Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle) | 27749 Delmenhorst

Information und Anmeldung:
Telefon: 04221 98180-0
E-Mail: anmeldung@vhs-delmenhorst.de
Einbürgerungstests:
sonnabends, 2.3. und 25.5.2013, 11:00 - 12:00 Uhr



regioVHS Ganderkesee-Hude

Rathausstraße 24 | 27777 Ganderkesee

Information und Anmeldung:
Telefon: 04222 44444
E-Mail: anmeldung@regiovhs.de
Einbürgerungstest am:
Donnerstag, 20.6.2013, 16:00 - 17:00 Uhr



KVHS Wesermarsch GmbH

Postplatz 1 | 26919 Brake

Information und Anmeldung:
Telefon: 04401 936582
E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de
Einbürgerungstest am:
Mittwoch, 10.4.2013, 14:30 Uhr



VHS Wildeshausen

Wittekindstr. 9 | 27793 Wildeshausen

Information und Anmeldung:
Telefon: 04431-71622
E-Mail: info@vhs-wildeshausen.de
Einbürgerungstest am:
Donnerstag, 16.5.2013, 15:30 Uhr

Integrationskurse

Integrationskurse (Gesamtumfang 660 Unterrichtsstunden) richten sich an Teilnehmende mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Sie bekommen vom Ausländerbüro, vom Jobcenter oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Berechtigung oder Verpflichtung zu einem Integrationskurs. Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und schließen ab mit dem „Deutschtest für Zuwanderer DTZ" sowie dem Orientierungskurstest. Eine Anmeldung ist nur in einer persönlichen Beratung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Integrationskurs

Lehrbuch: Schritte PLUS Bde. 1-5 (Hueber). Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer" sowie „Orientierungskurstest".

Sarah Frauke Gorman/Justyna Hashemi
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
Kursnummer 13A 58100

Sarah Frauke Gorman/Katharina Weindok
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 6. Mai 2013
Kursnummer 13A 58300

Integrationskurs Aufbaukurs

Lehrmaterial nach Absprache. Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer".

Justyna Hashemi/Katharina Weindok
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
Kursnummer 13A 58200

Sprachen_2

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache Tageskurse Intensiv

Grundstufe I - Intensiv (A1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1 Gesamtband, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024305-1).

Simone Bittendorf / Christina Domröse
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58210

Tri Huy Dang / Justyna Hashemi
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58211

Monika Wieruchowska-Braun / Iris Styhler
Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58510

Katharina Weindok / Theda Garnholz
Mo - Fr 12:45 - 16:45 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58511

Grundstufe II - Intensiv (A2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A2 Gesamtband, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024306-8).

Tri Huy Dang / Ina Rahmann
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58212

Petra Mildenberger / Olga Shatalova
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
50-mal (200 Ustd.), 2EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58213

Simone Bittendorf/Christina Domröse
Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58512

Tri Huy Dang / Justyna Hashemi
Mo - Fr 12:45 - 16:45 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58513

Grundstufe III - Intensiv (A2/2)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit guten Vorkenntnissen Lernstufe A2. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A2 Teilband 2, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024306-8) und Pluspunkt Deutsch B1 Teilband 1, Kursbuch (ISBN 978-3-06-024317-4) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-06-024320-4).

Sarah Frauke Gorman / Olga Beifordt
Mo - Fr 9:30 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58214

Katharina Weindok / Theda Garnholz
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58215

Tri Huy Dang / Ina Rahmann
Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58514

Petra Mildenberger / Olga Shatalova
Mo - Fr 12:45 - 16:45 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58515

Grundstufe IV - Intensiv (B1)

Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch B1"

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2+. Gezielte grammatische Übungen und Textbearbeitung (Leseverstehen, Hörverstehen) zur Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1". Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch B1 Teilband 2, Kursbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024319-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-06-024322-8) sowie Zusatzmaterial nach Absprache.

Monika Wieruchowska-Braun / Petra Mildenberger
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58216

Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58217

Sarah Frauke Gorman / Olga Beifordt
Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58516

Mittelstufe I - Intensiv (B2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Sprachkenntnissen auf Zertifikatsniveau B1. Dieser Kurs bietet Ihnen gezielte Wiederholungen ausgewählter Themen des B1-Stoffes und erleichtert Ihnen somit den Einstieg in den Folgekurs auf B2-Niveau. Lehrmaterial: studio d B2/1, Die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020094-8).

Petra Mildenberger
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58220

Petra Mildenberger / Monika Wieruchowska-Braun
Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
40-mal (200 Ustd.), 1EUR 335 (inkl. Kopierkosten).
Kursnummer 13A 58520

Mittelstufe II - Intensiv (B2/2)

Dieser Kurs bietet durch interessante Themen und Texte Aufgaben und Übungen zu allen Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) und bereitet Sie intensiv auf die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2" vor. Lehrmaterial: studio d B2/2, die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020074-0).

Iris Styhler / Monika Wieruchowska-Braun
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58221

Petra Mildenberger / Theda Garnholz
Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58521

Oberstufe - Intensiv (C1/C2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2/C1-Niveau, die gezielt Wissenslücken in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit bearbeiten wollen und das Prüfungsniveau C1/2 anstreben. Lehrmaterial nach Absprache.

Erdmuthe Jasnoch-Wrede / Iris Styhler
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 4. Febr. 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 25. März - 2. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58230

Erdmuthe Jasnoch-Wrede / Iris Styhler
Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr, ab 29. April 2013
Unterrichtsfreie Zeit: 9. / 10. und 20. / 21. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
40-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58530

Deutsch als Fremdsprache Abendkurse

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1, Kursbuch und Arbeitsbuch Gesamtband (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024279-5 und 978-3-06-024280-1).

Nn
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.09
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58250

Grundkurs II (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1, Kursbuch und Arbeitsbuch Teilband 2 ab Lektion 11 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024276-4 und 978-3-06-024277-1).

Barbara Siebolds
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.36
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58251

Grundkurs III (A2+)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024288-7 und 978-3-06-024289-4).

Katharina Weindok
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.35
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58252

| Filmvergnügen im Original |

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg werden Filme im Original mit deutschen Untertiteln gezeigt. Die Filme laufen jeweils sonntags um 11:15 Uhr. Weitere Informationen auf Seite 43.

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die das „Zertifikat Deutsch B1" ablegen möchten, welches Voraussetzung für die Einbürgerung ist. Kennen lernen des Prüfungsformates und intensives Prüfungstraining durch gezielte grammatische Übungen und Textarbeit. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024307-5).

Tri Huy Dang
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Staßburger Str. 2; Raum 1.31
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58253

Mittelstufe (B2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf Zertifikatsniveau (Lernstufe B1). Vorbereitung auf die Sprachprüfung B2. Lehrbuch: studio d Die Mittelstufe B2/1 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020094-8).

Justyna Hashemi
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.04
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58254

_Intensivtraining Rechtschreibung finden Sie auf Seite 132.

Sprachen_2

Deutsch als Fremdsprache / Niederdeutsch / Gebärdensprache

Deutsch als Fremdsprache

Oberstufe (C1/C2)

Für Teilnehmer auf B2-Niveau, die einfach weiter lernen möchten. Gezielte Wiederholung und Erweiterung grammatischer Themenbereiche sowie interessante Textarbeit. Lehrmaterial nach Absprache.

Theda Garnholz
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.06
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 58255

Niederdeutsch

Plattdeutsch / Workshop (4x4)

Für Anfänger

In Ihrer Umgebung wird Platt gesprochen, Sie verstehen kaum etwas und würden gerne mitsnacken? Dann lassen Sie uns gemeinsam beginnen: statt trockener Grammatik wollen wir von Beginn an in den Dialog kommen und die Sprache anwenden. Geplant ist auch der Besuch einer aktuellen Inszenierung der August-Hinrichs-Bühne. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kosten für den Theaterbesuch werden von den Teilnehmenden getragen.

Inse Ohmstede
22. Febr., 23. März, 20. April und 25. Mai 2013
Sa 10:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 58900

Plattdeutsch / Workshop (4x4)

Für Fortgeschrittene

Freude an der bodenständigen, humorvollen plattdeutschen Sprache sollte neben guten Vorkenntnissen mitgebracht werden, um in den „Warkelstünn" in den Dialog zu kommen. Statt trockener Grammatik werden wir Texte moderner Autoren lesen, Themen in kleinen Gruppen erarbeiten, gemeinsame Theater- und Konzertbesuche planen. Die Kosten für den Theaterbesuch werden von den Teilnehmenden getragen.

Inse Ohmstede
16. Febr., 16. März, 13. April und 11. Mai 2013
Sa 10:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 58901

Fachberatung
Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache mit vorwiegend visuellen Elementen und einer eigenen Grammatik. Sie ist Alltagssprache der Gehörlosen.
Die Kurse wenden sich an Menschen, die privat, an ihrem Arbeitsplatz oder in ihrer Freizeit mit Gehörlosen oder hochgradig Schwerhörigen zu tun haben. Seit dem 1. Mai 2002 sind die Gebärdensprache und das Berufsfeld Gebärdendolmetscher durch das Bundesgleichstellungsgesetz gesetzlich anerkannt

Deutsche Gebärdensprache 1

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache. Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation geübt. Zudem werden Gesprächssituationen des Alltags erprobt.

Oliver Klaus / Miriam Wilken
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
11-mal (22 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 58911

Sandra Gogol / Miriam Wilken
2 Wochenenden
Fr 22. Febr. 2013, 16:30 - 20:15 Uhr
So 24. Febr. 2013, 10:00 - 13:45 Uhr
Fr 1. März 2013, 17:00 - 20:00 Uhr und
Sa/So 2. / 3. März 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
22 Ustd., 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 58912

Deutsche Gebärdensprache 2

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Oliver Klaus
Mo 18:30 - 20:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 69,50
Kursnummer 13A 58913

Sandra Gogol
2 Wochenenden
24. - 26. Mai und 31. Mai / 1. Juni 2013
Fr 17:00 - 20:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
20 Ustd., 12 Tn., EUR 69,50
Kursnummer 13A 58914

Deutsche Gebärdensprache 4

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 69,50
Kursnummer 13A 58915

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 7

In diesem Kurs wird die kommunikative Kompetenz vertieft und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 18:30 - 20:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 69,50
Kursnummer 13A 58916

Berufliche Bildung und EDV

Oldenburger Gesundheitsakademie

OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Hier stellen wir Ihnen einen Auszug aus dem Fort- und Weiterbildungsprogramm der Oldenburger Gesundheitsakademie vor. Das gesamte Angebot mit den Kategorien

- **Medizinische Fortbildung**
- **Alternativmedizin**
- **Therapie & Beratung**
- **Pädagogik**
- **Sport & Bewegung**

finden Sie unter www.oldenburger-gesundheitsakademie.de

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

Weiterbildungslehrgang Gestaltpädagoge oder Gestaltberater

Zertifikatslehrgang

Gestaltberatung und -pädagogik sind die zurzeit innovativsten und emotional-intelligentesten Methoden, in schwierigen Arbeitsfeldern unterstützend tätig zu werden. „Gestalt" meint das innere Wesen eines Menschen und seinen Entwicklungsprozess in verschiedenen Lebenssituationen. Eine gute Gestalt ist z. B. eine verarbeitete und integrierte Erfahrung und eine sich daraus entwickelnde stimmige Handlung. Der Fokus der Gestaltarbeit liegt im Kontakt mit anderen und in der Wahrnehmung seiner selbst. Ziel dieser Wahrnehmungs- und Kontaktschulung ist es, Eindrücke angemessen zu beantworten, um die individuellen Interaktionsmöglichkeiten kreativ weiter zu entwickeln.
In Behörden und Firmen, Organisationen und Schulen sowie in privaten Bereichen können lösungsorientierte Perspektiven erarbeitet werden. Ziele dieser Weiterbildung sind Kreativitätsförderung, Wahrnehmungssteigerung und Beziehungsstärkung. Diese achtsamkeitsbasierte Form der Kommunikationsentwicklung ermöglicht es, themenzentriert und nachhaltig mit Menschen zu arbeiten.

Dr. phil. Matthias Probandt
25 Wochenenden ab Sa 19. Jan. 2013
Sa/So 11:00 - 19:00 Uhr
Zentrum für alternative Schmerztherapie und Bewegung; Nadorster Str. 60 - 62
400 Ustd., 14 Tn., EUR 4.375 Keine Ermäßigung möglich. Eine Ratenzahlung ist möglich.
Kursnummer 12B 33305L

Gestaltcoach / Gestalttherapeut / Gestaltorganisationsberater

In diesem Aufbau-Modul wird der Schwerpunkt auf der interpersonellen Gestaltarbeit in angewandten Praxisfeldern als auch in der theoretischen Diagnostik und in der vertieften Selbsterfahrung liegen. Es ist für qualifizierte Absolventen der Weiterbildung zum Gestaltberater / Gestaltpädagogen geeignet. Sie können sich nach Absprache mit dem Weiterbildungsleiter für die Teilnahme bewerben.

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt
Beginn ist im Nov. 2013. I Die Gebühr richtet sich nach der Anzahl der zugelassenen Weiterbildungsteilnehmer und beträgt maximal EUR 6.000 Keine Ermäßigung möglich. Eine Ratenzahlung ist möglich.
Kursnummer 13B 33300L

Weiterbildungslehrgang Gestaltpädagoge oder Gestaltberater

Der Lehrgang hat im Frühjahr 2011 begonnen. Ein Einstieg ist nicht mehr möglich.

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt und Team
Kursnummer Z 33300

Heilpraktiker für Physiotherapie

Nachschulung nach der Heilpraktikergesetz-Erlaubnis

Durch die Bestätigung des Bundesverwaltungsgerichts zur Heilpraktikererlaubnis von Physiotherapeuten, können sich ausgebildete Therapeuten zur Erlangung dieser Erlaubnis einer eingeschränkten Überprüfung spezieller Kenntnisse und Fähigkeiten unterziehen. Der Physiotherapeut darf dann selbständig und ohne Weisungsgebundenheit praktizieren, eigenständig verordnen und eigene Anamnesen erstellen. Die Nachschulung beinhaltet die Schwerpunkte der selbständigen Erstdiagnose, Rechts- und Berufskunde sowie eine einstündige Abschlussprüfung. Sie ist so konzipiert, dass bei erfolgreicher Teilnahme das örtlich zuständige Gesundheitsamt nach Aktenlage entscheiden kann ohne eine dortige schriftliche und mündliche Überprüfung. Der Nachweis dient der Antragstellung über die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde mit der Berufsbezeichnung „Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Physiotherapie" bei dem jeweiligen Gesundheitsamt. Die Referenten sind Ärzte, Rechtsanwälte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker.

Voraussetzung: Abschluss zum staatlich anerkannten Physiotherapeuten, Mindestalter 25 Jahre,

Inklusive einstündiger schriftlicher Prüfung (Multiple Choice). Keine Ermäßigung möglich.
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
4-mal (53 Ustd.), 30 Tn., EUR 639

Martina Janßen/Wilfried Kortlang
4. - 7. April 2013, 9:00 - 19:00 Uhr
Kursnummer 13A 33366

24. - 27. Okt. 2013, 9:00 - 19:00 Uhr
Kursnummer 13B 33366

Vorbereitungslehrgang: Heilpraktiker für Psychotherapie

Inklusive Zertifikat „Psychologischer Berater"

Psychotherapeuten benötigen nach dem Gesetz eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde. Dazu werden die Teilnehmenden dieses Lehrgangs inhaltlich fundiert und kompetent auf die Prüfung vorbereitet. Die Inhalte orientieren sich an der Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz (Psychiatrische Krankheitslehre, Anamnese, Befund & Diagnose, Psychologie, Therapien, Krisenintervention, Komplikationen, Rechtsgrundlagen in der Psychotherapie & Psychiatrie). Es sollen insbesondere Personen angesprochen werden, die eine therapeutische Ausbildung absolviert haben oder sich darin befinden. Lehrer, Erzieher, Hospizhelfer, Betreuer und Personen in vergleichbaren Berufen können hier ihre beruflichen Kompetenzen erweitern. Der Lehrgang beinhaltet das Zertifikat „Psychologischer Berater", umfasst aber keine Ausbildung in einer Therapiemethode.

Dipl.- Psychologin Angela Bauer

Infoabende

Fr 19. April 2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursnummer 13A 33367

Fr 16. Aug. 2013, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursnummer 13B 33368



Lehrgang
10 Wochenenden ab 20./21. Sept. 2013Fr 15:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
160 Ustd., 15 Tn., EUR 1350 | Keine Ermäßigung möglich. Staatliche Zulassungsprüfung voraussichtlich im Oktober 2014.
Kursnummer 13B 33370L

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, legt die Fortbildung ihren Schwerpunkt auf die Vermittlung praxisrelevanter Inhalte wie z. B.: Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre, Körper- und Gesundheitspflege, Erziehungspartnerschaft mit Eltern, inklusive frühkindliche Lernprozesse, Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf. Zielgruppen: Pädagogische Fachkräfte in Kitas, Erzieher/innen, Spielkreisleiter/innen, Kinderpfleger/innen, Sozialassistent/innen Die Fortbildung schließt mit einem Kolloquium ab. Weitere Informationen unter www.vhs-ol.de/Service/Downloads

Infoabend
Mo 4. Febr. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
Kursnummer 13A 33215

Lehrgang
Dipl. Pädagogin Angelika Flügge /
Dipl. Sozial Pädagogin Karin Heckel-Tokarski
Bildungsurlaub:
18. - 22. März 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
Wochenenden: 19. - 21. April, 17. / 18. Mai, 7. - 9. Juni, 21. - 23. Juni, 24. / 25. Aug., 20. - 22. Sept., 28. Sept., 9. / 10. Nov. und 30. Nov. 2013
Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
180 Ustd., 16 Tn., EUR 1.150 Keine Ermäßigung möglich. Eine Ratenzahlung ist möglich.
zzgl. Prüfungsgebühr EUR 85.
Kursnummer 13A 33218L

Bildung kommt ins Gleichgewicht

Neurosensorielles Förderprogramm zur Lernunterstützung
Das Forschungsprojekt „Schnecke - Bildung braucht Gesundheit" wies Zusammenhänge zwischen Gleichgewichtsproblemen und Verschlechterung von Schulnoten (Deutsch, Mathematik, Sport) auf. Durch das leicht umzusetzende Bewegungsprogramm lassen sich die Konzentrationssteigerung, Bewegungssicherheit, Fortschritte im Rechnen-, Schreib- und Leseprozess, sozial-emotionale Ausgeglichenheit, Verminderung von Stress- und Angstgefühlen verbessern. Seminarinhalte: Gleichgewichtssystem, frühkindliche Reflexe, Gleichgewicht und Lernauffälligkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Erarbeitung des Förderprogramms. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung. Die Fortbildung eignet sich besonders für Mitarbeitende im Vorschul-, Grundschul- und Hortbereich.

Dipl. Pädagogin Angelika Flügge
Wochenende 9. / 10. Aug. 2013
Fr 16:00 - 20:00 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
13 Ustd., 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 13A 33217

Entspannungspädagoge

Sie arbeiten in einem pädagogischen, medizinischen oder sozialen Berufsfeld und haben bereits mit Entspannungsverfahren oder körperorientierten Methoden gearbeitet? Bei dieser Fortbildung können Sie lernen, wie Sie anderen Menschen autogenes Training (Grundstufe) im beruflichen Alltag vermitteln. Unterstützend werden die Methoden Progressive Muskelentspannung, Kurzmeditationen und Fantasiereisen geübt. Vermittelt werden zudem Grundkenntnisse der Physiologie des Körpers und der Steuerungssysteme (vegetatives Nervensystem), das Stressphänomen und seine Ursachen, Abgrenzung und Kontraindikationen der Verfahren und Interventionen für schwierige Situationen.

Infoabend
Mo 11. Febr. 2013, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursnummer 13A 33212

Lehrgang
Dipl. Pädagogin Karin Bold
Wochenenden 5. - 7. April, 3. - 5. Mai, 31. Mai - 2. Juni, 9. - 11. Aug., 6. - 8. Sept., 25. - 27. Okt., 22. - 24. Nov. 2013, 17. - 19. Jan. 2014
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 19:00 Uhr, So 10:00 - 13:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
160 Ustd., 14 Tn., EUR 750 zzgl. EUR 44 Prüfungsgebühr. Keine Ermäßigung möglich. Eine Ratenzahlung ist möglich.
Kursnummer 13A 33216L

Manuelle Therapie

Zielgruppe: Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten.
Kursnummer 13B 33520

Manuelle Reflextherapie

Zielgruppe: Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten.
Kursnummer 13A33521

Lokale Stabilität der Gelenke

Zielgruppe: Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten.
Kursnummer 13B33522

Kinesiologisches Tapen

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer, Betroffene.
Kursnummer 13A 33504

Gerätegestützte Krankengymastik (KG Gerät)

Zielgruppe: Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten.
Kursnummer 13A 33523

Fortbildung: Ganzheitliche Rückentherapie

BU

Kursnummer 13B 33526B

Propriozeptives Training

Zielgruppe: Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Krankengymnasten, Masseure, Med. Bademeister.
Kursnummer 13A33507

Fortbildung: Chi-Therapeut

BU

Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Yogalehrer, Trainer.
Kursnummer 13A 33525B

Einführung: Chinesische und Japanische Akupunktur

Zielgruppe: Heilpraktiker und Heilpraktiker-Anwärter, Ärzte.
Kursnummer 13A 33591

Weiterbildung: Chinesische und Japanische Akupunktur

Zielgruppe: Heilpraktiker und Heilpraktiker-Anwärter, Ärzte.
Infoabend:Mi 30. Jan. 2013, 19:30 Uhr
Kursnummer 13A 33592

Koordinierungsstelle / Fort- und Weiterbildungen

Unsere Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

Trägerverein Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft e. V.

Frauen & Wirtschaft
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Sitz und Beratungen in Oldenburg

im Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 205
0441 235-2135

Der Weiterbildungsscheck der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) fördert mit dem Weiterbildungsscheck Ihre berufliche Weiterbildung.

Wer kann den Scheck beantragen?

- Berufsrückkehrerinnen oder erwerbslose Frauen (ohne Bezug von Arbeitslosengeld oder Hartz IV)
- Beschäftigte in Elternzeit
- geringfügig Beschäftigte (max. EUR 400/ Monat)
- Wohnsitz Landkreis Oldenburg / Stadt Delmenhorst / Stadt Oldenburg

Was wird gefördert?

Kurse zur beruflichen Weiterbildung

Wie viel wird gefördert?

Maximal EUR 300 pro Jahr. Eigenanteil an den Fortbildungskosten mindestens 25 Prozent.

Wo bekomme ich den Weiterbildungsscheck und weitere Informationen zur Antragstellung/Förderung?

- bei der Koordinierungsstelle
- im Internet unter www.frauen-und-wirtschaft.de

Kinderbetreuungskosten:

Die KOS kann auf Anfrage einen Zuschuss zu Kinderbetreuungskosten während der Kurszeiten gewähren.
Lassen Sie sich beraten!

Die Kurse 31100 - 31106 finden statt in Zusammenarbeit mit dem Trägerverein Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Den beruflichen Wiedereinstieg planen

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellt sich in dieser Info-Veranstaltung vor. Die Referentin informiert über:

- aktuelle Weiterbildungsprogramme für Berufsrückkehrerinnen und deren finanzielle Unterstützung durch die Koordinierungsstelle
- den regionalen Arbeitsmarkt
- Möglichkeiten der Kinderbetreuung
- Bewerbungsstrategien etc.

Anne Wilkens-Lindemann
Mi 13. Febr. 2013, 9:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
3 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13A 31100

Mit „klugen Entscheidungen" den Wiedereinstieg vorbereiten

Kennen Sie das? - Sie haben eine Entscheidung nach allen Kriterien der Logik getroffen, dennoch hatten Sie kein gutes Gefühl und über kurz oder lang stellte sich heraus, dass es nicht die richtige Entscheidung für Sie war? Dieses Seminar unterstützt Sie, eine berufliche Perspektive zu entwickeln und Ihr Selbstvertrauen in dieser Hinsicht zu stärken, in dem Sie Ihre persönlichen Werte durch Reflektion und Eigenarbeit aufdecken. Zielgruppe: Arbeitssuchende Frauen und Berufsrückkehrerinnen.

Imke Leith
Mi 15. Mai 2013, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5 Ustd., 12 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13A 31101

„Eigen-PR" - Selbstmarketing

Kennen Sie die Situation? Sie sind der Meinung, Sie haben ein gutes (Bewerbungs-)Gespräch geführt und sind beim Anderen gut angekommen, dennoch fehlt es Ihnen an positiver Rückmeldung? Ziel des Seminars ist es, Ihre persönliche Wirkung auf andere zu hinterfragen sowie neben Ihrem sicheren Auftritt und Ihren souveränen Gesprächstechniken auch das äußere Erscheinungsbild stilgerecht zu prägen, so dass Sie mehr Erfolg für sich erreichen. Zielgruppe: Arbeitssuchende Frauen und Berufsrückkehrerinnen. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Heike Riedel
15. und 16. April 2013, Mo und Di 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
8 Ustd., 14 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13A 31102

Vortrag: Mini- und Midijobs

Kann der Wiedereinstieg über einen Mini- / Midijob gelingen? Aufgezeigt werden an diesem Abend rechtliche Rahmenbedingungen, Verdienstgrenzen, Regelungen in der Sozialversicherung, Auswirkungen im Steuer- und Arbeitsrecht, Möglichkeiten von Mini-Jobs in Privathaushalten. Zielgruppe: Arbeitssuchende Frauen und Berufsrückkehrerinnen.

Rainer Timmermann
Mo 29. April 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 15 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13A 31103

Online-Bewerbungen erstellen

Immer mehr Firmen stellen von der traditionellen Bewerbungsmappe auf eine Online-Bewerbung um. In diesem Seminar lernen Sie die Voraussetzungen für Online-Bewerbungen kennen und welche Vorbereitungen und Arbeitsabläufe Sie hierfür tätigen müssen. Weitere Themen sind Bilddatenformate und deren Größen, Scannen vorhandener Zeugnisse, professionelles Bewerbungsfoto, Europass-Lebenslauf, Internet und E-Mail Knigge, Suchmaschinen und Sicherheit im Netz, Stellenmärkte und Online-Portale. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Ute Hlasek
4. und 6. März 2013, Mo und Mi 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
8 Ustd., 12 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13A 31104

Bewerbungsmappencheck

Eine Bewerbungsmappe ist eine Visitenkarte, die einen ersten Eindruck der Bewerberin widerspiegelt und der direkt ins Vorstellungsgespräch führt. In einem einstündigen Einzelgespräch können Sie Ihre Mappe checken lassen, damit Ihrem Neustart auf dem Arbeitsmarkt nichts mehr im Wege steht.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie erhalten vorab eine Einladung zu Ihrem einstündigen Einzelgespräch.

Anne Wilkens-Lindemann
Mi 27. Febr. 2013, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
5 Ustd., 16 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13A 31105

Mi 13. März 2013, 9:00 - 13:00 Uhr
Kursnummer 13A 31106



Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Bianca Prang
Telefon: 0441 92391-18
E-Mail: prang@vhs-ol.de

Führung und Management

Gutes tun und andere dafür begeistern

Regionales Fundraising erfolgreich gestalten

Unsere kulturelle Vielfalt und unser Bildungsangebot, um die uns die Welt beneidet, gedeihen am besten auf stabilen finanziellen Fundamenten. Solide, originelle Strategien zur externen Mittelbeschaffung - Fundraising - können hierzu wertvolle Unterstützung bieten. Worauf es dabei vor allem ankommt, wie wir es angehen, und was gerade das regionale Fundraising auszeichnet, wird in diesem Workshop gemeinsam erarbeitet. Teilnehmende sind dazu eingeladen, ihre eigenen Projekte, so sie welche planen, mitzubringen.



Neu

Dr. Jens-Uwe Böttcher
Mo 8. April 2013, 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
8 Ustd., 18 Tn., EUR 86 (inkl. Getränke)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 31200

Projektmanagement

Mit Methode zum Ziel

Möchten Sie künftig Projekte strukturiert und ergebnisorientiert managen und bessere Ergebnisse termingerecht erzielen? - Wenn Sie auf diese Frage mit „Ja!" antworten, sollte dieser Kurs Ihr erstes Ziel sein. Denn die hier vermittelten Methoden helfen Ihnen, ein Verzetteln in planlosem Aktivismus durch Effizienz zu ersetzen. Inhalte: Zieldefinition, Projektphasenmodell, Projektstrukturierung, -planung und -controlling, Rolle der Projektleitung.

Frank Gaertner
Wochenende 19. / 20. April 2013
Fr/Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
16 Ustd.) 14 Tn., EUR 135 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31210

Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Fiese Diebe dingfest machen!

Auf dem Schreibtisch stapeln sich die Akten, der Terminkalender ist voll und zu Hause wartet die Familie - das ist ein Alltag, wie ihn wohl jeder kennt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in Zeitmanagement- und Antistressmethoden sowie grundlegende Denkanstöße für Ihre individuelle (Lebens-)Zeit-Planung. Zudem schauen wir uns zeiteffiziente Arbeitsmethodiken an und entlarven fiese Zeitdiebe. Das Ergebnis: ausbalancierte Lebensbereiche, mehr Motivation und Leistungsfähigkeit.

Dipl. Betriebswirtin Uta Link
Wochenende 26. / 27. April 2013
Fr/Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
16 Ustd., 12 Tn., EUR 135 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31230

Einführung in die Moderationsmethode

Ergebnisorientiert Gruppen und Besprechungen leiten

Eine Gruppe zu unterstützen, damit sie eigenverantwortlich Lösungen für Fragen und Probleme erarbeitet, ist mit Hilfe der Moderationsmethode möglich. Dazu dienen dem Gruppenleiter bestimmte Materialien und eine Vielzahl an Methoden im Moderationszyklus, die ergebnisorientiert eingesetzt werden. Inhalte dieses Workshops: Der Moderationszyklus, Haltung und Aufgaben des Moderators, Prinzipien der Moderation, Materialien und Methoden der Moderation.

Karin M. Peters
11. und 12. Juli 2013, Do/Fr 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
18 Ustd., 14 Tn., EUR 145 (inkl. Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 135
Kursnummer 13A 31250

Die Bildungsberatungsstelle

„Gewusst wo - Gewusst wie" am Wendehafen gibt Antworten auf Fragen wie: Wie geht es nach der Schule weiter? Welche Fortbildungen kommen für mich in Frage? Wie gelingt mir der Wiedereinstieg nach der Familienphase oder welche Fördermöglichkeiten kann ich in Anspruch nehmen?

Ziel der Beratungsstelle ist es – trägerunabhängig – über (Weiter)Bildung zu informieren und zu beraten.

Gefördert werden die Beratungsstellen durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Kooperationspartner sind die VHS Wilhelmshaven, die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschaftskammer Oldenburg, die Handwerkskammer, die Industrie-und Handelskammer sowie das Bildungswerk ver.di.

Kontakt: E-Mail: bildungsberatungsstelle@vhs-ol.de, Am Wendehafen 8 | 26135 Oldenburg | Telefon: 0441 2190663



Die Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie fördert das Ministerium für Bildung und Forschung individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann der Zuschuss bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Bildungsberatungsstelle, unter www.bildungspraemie.info oder unter Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline).
Kontakt: Matthias Krügel | 04407 716126 | kruegel@vhs-ol.de

Fort- und Weiterbildungen

Rhetorik und Kommunikation

Rhetorik I

Offen und souverän kommunizieren

Eine offene, echte Kommunikation entsteht nicht nur durch den Einsatz bestimmter rhetorischer Techniken, sondern hängt in einem hohen Maß von der Persönlichkeit des Sprechenden, von seinen inneren Haltungen und Einstellungen ab. Sie erlernen rhetorische Grundfertigkeiten wie die Ebenen der Kommunikation und die Fünfsatz-Technik, um strukturiert argumentieren zu können. Zudem trainieren Sie die Reduzierung von Lampenfieber, Ihre Stimme gezielt einzusetzen sowie mit Körpersprache eine positive Wirkung zu erzeugen und nonverbale Informationen wahrnehmen zu können, mit dem Ziel, offen und souverän in Gesprächssituationen auftreten zu können. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Karin M. Peters
Wochenende 1. - 3. März 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Ustd., 14 Tn., EUR 151 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31300

Rhetorik II

Überzeugend argumentieren

Überzeugend zu sprechen, in Gesprächen souverän und angemessen agieren zu können, wird zunehmend wichtiger. Dies gilt für Teambesprechungen und Konferenzen genauso wie für Diskussionen und Beziehungsgespräche. Sie analysieren das eigene Zuhörverhalten, lernen Argumentationsfiguren und -techniken kennen und setzen sich mit der Thematik konstruktiv loben und kritisieren auseinander. Rhetorische Grundkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Karin M. Peters
Wochenende 24. - 26. Mai 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Ustd., 14 Tn., EUR 151 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31302

Rhetorik III

Kompetent schwierige Gespräche führen

Wir führen am Tag eine Vielzahl von Gesprächen: inhaltliche Gespräche, Konfliktgespräche, organisatorische Gespräche und vertrauliche Gespräche. Manchmal können sich diese Gespräche aufgrund des Themas und/oder des Gegenübers unangenehm und schwierig gestalten. Ob wir diesen Gesprächssituationen erfolgreich begegnen können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Dieser Workshop hilft dabei, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Sie beschäftigen sich mit dem bewussten Zuhören, umschreibenden und aktiven Zuhören und wie Sie durch Fragen Gespräche gestalten. Rhetorische Kenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Karin M. Peters
Wochenende 14. - 16. Juni 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
20 Ustd., 14 Tn., EUR 151 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31303

Rhetorik - Wochenseminar

Überzeugend auftreten

Überzeugend sprechen und argumentieren und sich selbstsicher präsentieren zu können, wird vielfach von uns erwartet. In diesem Seminar trainieren Sie folgende Inhalte mit unterschiedlichen Methoden: Die Ebenen der Kommunikation, Reduzierung von Lampenfieber, die Stimme gezielt einsetzen, mit Körpersprache eine positive Wirkung erzeugen, strukturiert sprechen mit der Fünfsatz-Technik, konstruktiv loben und kritisieren, überzeugend argumentieren mit Argumentationstechniken. Es wird mit Videoaufzeichnung gearbeitet. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Karin M. Peters
22. - 26. April 2013, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 257 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31304B

BU

Karin M. Peters
1. - 5. Juli 2013, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 257 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31305B

BU

Smalltalk

Große Kunst des kleinen Gesprächs

Charmante Konversation, ohne viel zu verraten - Smalltalk ist eine hohe Kunst! Lernen Sie, Ihre Persönlichkeit mit Smalltalk zu unterstreichen, um so insbesondere bei Geschäftspartnern zu punkten. Inhaltliche Schwerpunkte: Smalltalk-Situationen, -Techniken und -Regeln, Aufbau positiver Gesprächsatmosphäre, Körpersprache, Kontakte knüpfen. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Heike Riedel
Sa 20. April 2013, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
10 Ustd., 12 Tn., EUR 83 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 31315

Wie kommt mein Anliegen in die Zeitung?

Pressemitteilungen schreiben

Besondere Aktionen oder zentrale Inhalte müssen gut verpackt werden, um Redaktionen neugierig zu machen. Es ist daher besonders wichtig, Pressemitteilungen klar aufzubauen und Informationen übersichtlich zu vermitteln. In diesem Kurs werden die Grundlagen dafür vermittelt und praktisch geübt. Zielgruppe: Ehrenamtliche Vereine und Verbände. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Journalistin Manuela Sies
Sa 9. März 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
8 Ustd., 12 Tn., EUR 60 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 31316

Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling

Buchführung für die Praxis

Einsteiger-Workshop für Berufstätige und Interessierte

In der Buchführung wird das gesamte Betriebsgeschehen finanziell abgebildet. Gewinnen Sie in diesem Kurs einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen der Buchführung. Inhalt: Geschäftsvorfälle, Abschreibungen, Umsatz- und Vorsteuer buchen sowie Jahresabschlusstätigkeiten. Zahlreiche ergänzende Tipps aus der Praxis sowie Querverweise für die Anwendung des Gelernten an Ihrem Arbeitsplatz vervollständigen dieses praxisorientierte Angebot. Lehrbuch:



Schmolke-Deitermann, Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen, 1. Teil, Winklers Verlag, ISBN: 3-8045-6577-8. Bitte das Lehrbuch (EUR 18,50) zu Beginn des Kurses bereithalten.

Henry Bornemann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 9. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 110.
Der letzte Termin findet in den Sommerferien statt.
Kursnummer 13A 32330

Finanzbuchhaltung (Bilanzerstellung)

Organisieren Sie Ihre Buchhaltung mit Lexware!

Sie erlernen in diesem Kurs die komplette Finanzbuchhaltung bis hin zur Bilanzerstellung oder der Gewinn-und-Verlust-Rechnung. Inhalt: Doppelte Buchführung, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Offene-Posten-Abwicklung, Mahnverfahren, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Stammdatenverwaltung, Steuersätze, Buchungserfassung, Buchungsvorlagen, Kassenbuch, Journal, Umsatzsteuervoranmeldung mit Elster, Saldenlisten, diverse Auswertungen. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzung: Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
2 Wochenenden 14. / 15. und 21. / 22. Juni 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
26 Ustd., 15 Tn., EUR 157
Kursnummer 13A 32340

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware

Buchhaltung für Kleinunternehmer und Freiberufler

Bei Freiberuflern und Kleingewerbetreibenden mit geringem Gewinn (< 17.500 Euro / < 30.000 Euro) und niedrigem Umsatz (< 350.000 Euro) genügt eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als Buchführungsnachweis. Sie lässt sich ohne große kaufmännische Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen. Die Schulung erfolgt mit der Software „Buchhalter" von Lexware, einem preiswerten Programm, das sowohl eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als auch alternativ die Möglichkeit der Doppelten Buchführung beinhaltet. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: Kleingewerbetreibende und Freiberufler sowie mithelfende Familienangehörige. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
Wochenende 22. / 23. Febr. 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
13 Ustd., 15 Tn., EUR 95
Für NWZ-Card Inhaber EUR 90
Kursnummer 13A 32341

Aufträge „abwickeln" mit Lexware

Rechnungen schreiben, Aufträge erfassen und Artikel verwalten

Im Fokus des Kurses steht die komplette Auftragsabwicklung von der Angebotserstellung bis hin zur Rechnungserstellung. Gleichzeitig können Sie Ihre Artikel / Lager verwalten und Bestellungen auslösen. Inhalt: Aufträge, Artikel-/ und Warengruppenverwaltung, Wiedervorlage von Aufträgen, Rechnungen, die Belegorganisation, Belegdatenübernahme, Rechnungsausgangsbuch, Stammdatenanlage, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Kreditlimitverwaltung, Kundensperrfunktion, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Bestellwesen, Lagerhaltung inkl. Inventur und Stücklisten. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl. Kaufmann Robin Schneider
2 Wochenenden 3. / 4. und 17. / 18. Mai 2013
Fr 17:00-21.15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
26 Ustd., 10 Tn., EUR 157
Kursnummer 13A 32342

Firmenseminare

Wir konzipieren und organisieren Ihre Weiterbildung für Ihren Betrieb!
Ansprechpartnerin Jana Blayney
0441 92391-36; blaney@vhs-ol.de

Fort- und Weiterbildungen / Zertifizierte Abschlüsse

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Bianca Prang
Telefon: 0441 92391-18
E-Mail: prang@vhs-ol.de

Existenzgründung

Existenzgründungsseminar

In Kooperation mit dem Fachdienst Wirtschaftsförderung der Stadt Oldenburg

Ihre Geschäftsidee ist gut. Doch zu einer Existenzgründung gehört mehr als nur eine gute Idee. Sie bekommen Informationen zur Planung Ihres Unternehmens und erfahren, welche Mindestvoraussetzungen für die Unternehmensgründung notwendig sind. Inhalt: Qualifikationen, Leistungsangebot, Markteinschätzung, Rechtsformen, Gewerberecht, An-/Abmeldungen, Buchführung, Finanzierung, Investitionen, lfd. Kosten, Beratung, Umsatz-, Kosten-, Rentabilitäts- und Liquiditätsplanung, Beurteilung/Einschätzung von Gründungsvorhaben. Zum Dozententeam gehören ein Unternehmensberater, ein Steuerberater und eine Rechtsanwältin.

Leitung: Dipl. Ökonom Alf Baumhöfer
Wochenende 8. / 9. März 2013
Fr 18:30-21:45 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
10 Ustd., 14 Tn., EUR 105 (inkl. umfangreicher Unterlagen) | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 32400

Azubi-Campus

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung im Mai 2013

Jedes Jahr kommt der Zeitpunkt, von dem an die Prüfung und der Abschluss der Ausbildung näher rückt. Damit der lange und bewegte Zeitraum der Berufsausbildung ein gutes Ende findet, bedarf es einer guten Prüfungsvorbereitung.

Das Ziel der Module für die Prüfungsvorbereitung ist, die Teilnehmenden auf die kommende Abschlussprüfung im Mai 2013 fundiert in den prüfungsrelevanten Fächern vorzubereiten, damit sie gut bestehen können.

Alle Module können einzeln belegt oder individuell zusammengestellt werden. Innerhalb der Module kann auf individuelle Schwierigkeiten der einzelnen Teilnehmer eingegangen werden.

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit Bianca Prang (Tel. 0441-92391-18) auf und besprechen die Details.

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
ab 29. Jan. 2013
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32601

Spezielle Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
ab 12. Febr. 2013
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32602

Rechnungswesen

Stefan Schubmann
ab 26. Febr. 2013
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32603

Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
Sa ab 16. März 2013
Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 127
Kursnummer 13A 32604

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
ab 30. Jan. 2013
Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32605

Spezielle Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
ab 13. Febr. 2013
Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32606

Rechnungswesen

Stefan Schubmann
ab 27. Febr. 2013
Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32607



Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
ab Sa 16. März 2013
Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
4-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 127
Kursnummer 13A 32608

Informationsverarbeitung

Nn
Fr 18:00 - 20:15 Uhr, ab 8. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
6-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32609

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Bürokommunikation

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
ab 31. Jan. 2013
Do 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32610

Spezielle Betriebswirtschaftslehre

Stefan Schubmann
ab 14. Febr. 2013
Do 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32611

Rechnungswesen

Stefan Schubmann
ab 28. Febr. 2013
Do 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 13A 32612

Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
ab Sa 16. März. 2013
Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
4-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 127
Kursnummer 13A 32613

Prüfungsvorbereitung für Verkäufer und Einzelhändler

Für die Berufgruppe der Verkäufer bieten wir folgende Prüfungsvorbereitungskurse an:

- **Verkauf und Marketing**
- **Wirtschafts- und Sozialkunde**
- **Warenwirtschaft und Rechnungswesen**
- **Vorbereitung Prüfungsbögen**

Für die Berufsgruppe der Einzelhändler bieten wir folgende Prüfungsvorbereitungskurse an:

- **Einzelhandelsprozesse**
- **Vorbereitung Prüfungsbögen**

Alle Angebote bereiten auf die IHK-Abschlussprüfung 2013 vor. Aufgrund der unterschiedlichen Arbeitszeiten der Teilnehmer dieser beiden Berufsgruppen werden die Kurstermine nicht vorgegeben, sondern mit Ihnen vereinbart.

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit Bianca Prang (Tel. 0441 92391-18) auf und besprechen mit ihr, an welchen Tagen Ihnen eine Teilnahme möglich wäre.

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert!
Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartnerin: Bianca Prang
0441 92391-18; prang@vhs-ol.de

Zertifizierte Abschlüsse

Pädagogik und Psychologie

Tiergestützte Persönlichkeitsentwicklung

Tiere, insbesondere Fluchttiere haben eine sehr feine Wahrnehmung, von der wir viel lernen können. Sie reagieren auf unbewusste Gefühle, Unsicherheit und Körpersprache lange bevor wir dies bemerken. Dieser Einführungskurs richtet sich an Interessierte, Coaches oder Therapeuten, die einen Einblick bekommen wollen, wie sie Tiere als Co-Therapeuten oder Brückentiere auf einfache und respektvolle Weise für sich persönlich oder in ihrer Arbeit ergänzend einsetzen können: z.B. bei Burnout-Symptomen, Überprüfung von Entscheidungen oder Verbesserung des Selbstbewusstseins. In diesem praxisorientierten Kurs steht das Erleben und Beobachten von tiergestützten Prozessen im Vordergrund. Gearbeitet wird mit Lamas und Alpakas, wobei sich alle Übungen auch mit dem Pferd oder anderen Tieren gestalten lassen. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Decke, Verpflegung für den Tag. Eine Mittagssuppe und Getränke sind im Preis inbegriffen.

Neu

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
Wochenende 13. / 14. April 2013
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 16:00 Uhr
Cameliden Hof, Kleihörn 11, Varel/Altjührden
20 Ustd., 10 Tn., EUR 190 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 33300

Zertifizierte Abschlüsse

NLP - Basiskurs

Neurolinguistisches Programmieren für Einsteiger

An diesem Einführungs-Workshop können Sie ins NLP „hineinschnuppern" und herausfinden, wie es für Sie nützlich und hilfreich sein kann. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Anwenden, so dass Sie gleich konkrete Erfahrungen mit NLP sammeln. Der Basiskurs bildet auch den Einstieg in die Ausbildung zum NLP Practitioner, so dass Sie danach die Entscheidung für die Ausbildung zum NLP-Practitioner auf einer fundierten Grundlage treffen können.

Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Wochenende 15. - 17. Febr. 2013
Fr 17:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 13A 33314



Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Mo/Di 9:30 - 18:30 Uhr, 1. / 2. Juli 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
2-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 159
Für NWZ-Card Inhaber EUR 149
Kursnummer 13A 33315



Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Wochenende 1. - 3. Nov. 2013
Fr 17:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 13B 33316

| Die Bildungsprämie |

Mit der Bildungsprämie fördert das Ministerium für Bildung und Forschung individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann der Zuschuss bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Bildungsberatungsstelle und unter www.bildungspraemie.info oder unter Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline).

Neurolinguistisches Programmieren - NLP-Practitioner

Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

In der NLP-Practitioner-Ausbildung verbessern Sie Ihre Fähigkeit zur effektiven Kommunikation: Sie können leichter einen guten und tragfähigen Kontakt herstellen, sich in die Welt ihres Gesprächspartners hineindenken und „fühlen" und in „seiner Sprache" mit ihm reden. So bereichern Sie Ihr privates Leben und Ihre berufliche Tätigkeit. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Basiskurses. Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP) und findet in Kooperation mit dem Inntal-Institut (Großkarolinenfeld) statt. Ausführliche Informationen zu unserer NLP-Ausbildung finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage www.vhs-ol.de.

Infoabende



Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Mo 21. Jan. 2013
Mi 6. März 2013
Mo 27. Mai 2013
Mo 12. Aug. 2013
Mo 21. Okt. 2013

Lehrgang

Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
8 Wochenenden, ab 29. Nov. 2013
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
170 Ustd., 14 Tn., EUR 2100 Keine Ermäßigung möglich. | Zzgl. EUR 26 für das Zertifikat vom DVNLP.
Kursnummer 13B 33315L

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.



NLP - Impulse

Offener Abend für NLPler

Sie haben an der VHS Oldenburg oder bei einem anderen Anbieter einen NLP Basiskurs oder -Lehrgang absolviert und würden gerne Ihr Wissen auffrischen? Dann haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit, Ihre Themen und Übungswünsche einzubringen. Entsprechend Ihrer Bedürfnisse gibt unsere Trainerin ein Impulsreferat und begleitet Ihren Austausch. Nutzen Sie die Chance, Erlerntes zu vertiefen!

Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Mi 23. Jan. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 33316 Neu

Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Di 14. Mai 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 33317 Neu

Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Mi 21. Aug. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 33317 Neu

Lehrcoach DVNLP Ursula Ross
Di 19. Nov. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3 Ustd., 10 Tn., EUR 25 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 33318 Neu

| Bildung mit Qualität |



Seit März 1999 ist die Volkshochschule Oldenburg nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Systemische Familienberatung

vhsConcept

Diese berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die in sozialen, pädagogischen und beraterischen Tätigkeiten mit (Teil-)Familien und Paaren arbeiten. Im Vordergrund steht die Erweiterung der systemischen Handlungskompetenzen in der Arbeit mit Familien.
Inhalte:

- Soziales Wirken und systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Familien-Rekonstruktionen
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberatung

Die Einarbeitung Ihrer persönlichen Erfahrungen in die genannten Inhalte ist wichtiger Bestandteil des Fortbildungskonzepts.

Infoabend

Suchttherapeutin & Supervisorin Brunhilde Klöpper
Mo 3. Juni 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13A 33383

Lehrgang

Suchttherapeutin & Supervisorin Brunhilde Klöpper / Herbert Wulf
ab 28. Okt. 2013
Die genaue Terminübersicht können sie unter www.oldenburger-gesundheitsakademie.de abrufen.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
168 Ustd., 14 Tn., EUR 1850 | Keine Ermäßigung möglich.
Folgende Kosten sind nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten: Prüfungsgebühr EUR 70; Unterkunft (inkl. Vollverpflegung) für einen Bildungsurlaub außerhalb der VHS. Doppelzimmer EUR 33,50, Einzelzimmer EUR 38,50. Änderungen vorbehalten. Ein zweiter Bildungsurlaub findet in der VHS Oldenburg statt.
Kursnummer 13B 33385L i+

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert!
Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartnerin: Bianca Prang
0441 92391-18; prang@vhs-ol.de

Fachkraft Inklusion

vhsConcept

Inklusionspädagogik geht von einer Welt der Vielfalt aus. Ziel ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiären Migrationshintergrund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen, um damit die soziale und kulturelle Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und Eltern zu fördern. Um dieses zu ermöglichen, sollte das Fachpersonal über ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren" und grundlegende Kenntnisse des kommunikativ-kooperativen Lernens verfügen. Inhalt:

- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz, Praxiskonzepte und Methoden
- Menschenrechtsbildung und Partizipation
- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Sensibilisierung für Gender und andere Dimensionen der Vielfalt
- Interkulturelle Kompetenz / Werte und Normen
- Inklusion in der Praxis, Methodik / Didaktik / Spiel- und Lernmaterial
- Wertevermittlung
- Beobachung und Dokumentation
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Erziehungspatenschaften für alle Einrichtungen.

Zielgruppe: Mitarbeiter aus Kita, Schule und Hort, Mitarbeiter aus öffentlichen Einrichtungen wie Familienzentren, Kultureinrichtungen etc.

Der Lehrgang umfasst 170 Ustd. und beginnt voraussichtlich im Mai 2013.
Information und Beratung: Imke Köhne | Telefon 04407 717825 | E-Mail: koehne@vhs-ol.de

Infoabend

Dozententeam
Di 9. April 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus; Am Glockenturm; Patenbergsweg 7, Wardenburg, Seminarraum 3
3 Ustd., 40 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13A 93334

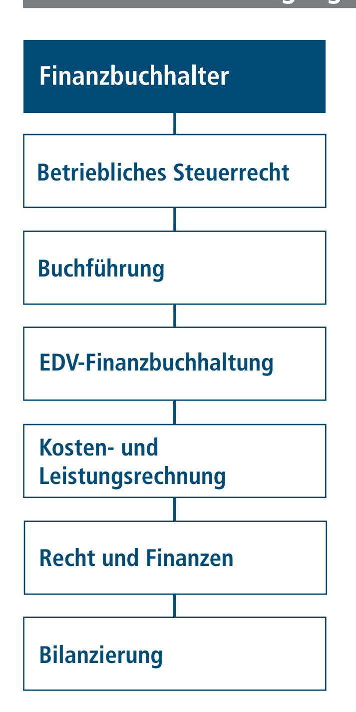
| Firmenseminare |

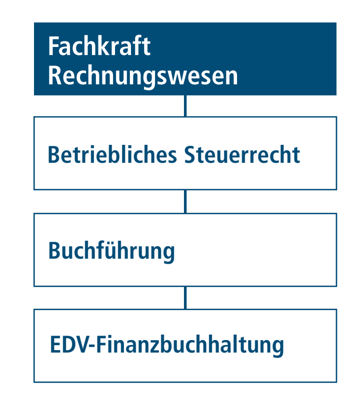
Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!

Ansprechpartnerin Jana Blaney
0441 92391-36; blaney@vhs-ol.de

Zertifizierte Abschlüsse

Kaufmännische Lehrgänge



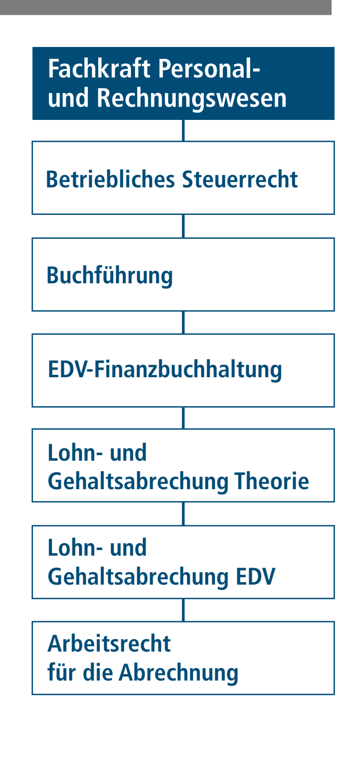


Fachkraft Personalabrechnung

Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie

Lohn- und Gehaltsabrechung EDV

Arbeitsrecht für die Abrechnung



Finanzbuchhalter (Fibu)

Mitarbeiter der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren-/Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten. Sie arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategische Entscheidungen vor. Das Angebot richtet sich speziell an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Der Finanzbuchhalter (VHS) ist ein hochqualifizierter Abschluss mit praxisorientiertem Schwerpunkt und bildet zusätzlich die Basis für eine spätere Weiterbildung zum Bilanzbuchhalter.

Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter (VHS)" verliehen.

Fachkraft Rechnungswesen (Rewe)

Personen im Handel, der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben, sind mit diesem Lehrgang angesprochen. Lehrgangsziel ist, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach aktuellem Recht zu verarbeiten.

Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personalabrechnung (Personal)

Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben sowie Selbstständige (bzw. deren Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die ihre Lohn- und Gehaltsabrechnung selbst übernehmen wollen, sind angesprochen. Sie lernen, die in der Lohnbuchhaltung und Personalabrechnung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (PeRe)

Durch die Kombination der lohn-/personalrechtlichen und rechnungswesenspezifischen Inhalte richtet sich insbesondere an Mitarbeiter von Klein- und Familienunternehmen. Hier müssen häufig mehrere allgemeine Arbeitsgebiete durch eine Person abgedeckt werden. Das Ziel des Lehrgangs ist es daher, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Die Module zu den kaufmännische Lehrgängen

EDV-Finanzbuchhaltung

Fibu / Rewe / PeRe

Matthias Stonis
3 Wochenenden
22. / 23. März, 5. / 6. April, 19. / 20. April 2013
Fr 17:30 - 21:30 Uhr, Sa 8:45 - 17:45 Uhr
zusätzl. Di 19. März 2013, 18:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
7-mal (49 Ustd.), 15 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 32502L

Kosten- und Leistungsrechnung

Fibu

Stefan Schubmann
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr (14-tg.)
ab 30. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial) | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 32504L

Lohn- und Gehaltsabrechnung - Theorie

Personal / PeRe

Herbert Beyer
Mo + Mi 18:45 - 22:00 Uhr, ab 29. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
17-mal (68 Ustd.), 12 Tn., EUR 370 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs findet in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 32530L

Recht und Finanzen

Fibu

Andreas Wenzel
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr (14-tg.)
ab 13. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial) | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 32505L

Bilanzierung

Fibu

Stefan Marciniak
Di 18:45 - 22:00 Uhr, Sa 8:30 - 16:00 Uhr (14-tg.)
ab 1. Okt. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial) | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 32506L

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert!
Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.

Ansprechpartnerin: Bianca Prang
0441 92391-18; prang@vhs-ol.de

| Neue Lehrgänge ab Herbst 2013 |

Im Herbst 2013 starten neue Lehrgänge zum Finanzbuchhalter und zur Fachkraft Personalabrechnung.

Ansprechpartnerin Bianca Prang
0441 92391-18; prang@vhs-ol.de

Lohn- und Gehaltsabrechnung - EDV

Personal / PeRe

Herbert Beyer
Mo + Mi 18:45 - 22:00 Uhr, ab 12. Aug. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
13-mal (52 Ustd.), 12 Tn., EUR 370 zzgl. EUR 43 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 32531L

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Personal / PeRe

Detlef Ueckert
Mo + Mi 18:45 - 22:00 Uhr, ab 30. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
11-mal (44 Ustd.), 12 Tn., EUR 245 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13B 32532L

Gut zu wissen

Die Module der kaufmännischen Lehrgänge enden mit landeseinheitlichen Prüfungen (Kosten: EUR 38 bzw. 43 für EDV-Module) der Europäischen Prüfungszentrale in Hannover. Diese stellt nach erfolgreichen Prüfungsabschlüssen die qualifizierten und gesetzlich anerkannten Abschlusszertifikate aus. Informationen zur Europäischen Prüfungszentrale, den kaufmännischen Abschlüssen und den Prüfungsmodalitäten erhalten Sie unter www.gutgebildet.de.
Die detaillierten Lerninhalte der einzelnen Module sind über das Internet abrufbar. Diese finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage: www.vhs-ol.de | Service | Downloads | Berufliche Bildung
Außerdem finden Sie hier weiterführende Informationen zu den kaufmännischen Lehrgängen und die Anmeldeformulare. Die vollständigen Kurstage und Unterrichtszeiten stehen detailliert auf unserer Homepage, wenn Sie das jeweilige Modul aufrufen.
Alle Module können einzeln belegt werden; bei Quereinstieg in einem Lehrgang ist eine vorherige Beratung erforderlich.
Die Module Steuerrecht und Kosten- und Leistungsrechnung können auf das berufsbegleitende Studium an der Universität angerechnet werden. Dadurch lässt sich die Studiendauer verkürzen. Informationen bei Bianca Prang, prang@vhs-ol.de

Projektbereich / EDV

Projektbereich

Wir bauen Brücken in Ausbildung und Arbeitsmarkt. Projekte für Ihre Zukunft.

Die Kernaufgabe des Projektbereichs (www.vhs-ol.de/Projekte) ist die Hinführung in Ausbildung und Arbeit unter sozialpädagogischer Begleitung. Es stehen dafür 250 Teilnehmerplätze, davon 120 für Menschen unter 27 Jahren, zur Verfügung. Gefördert werden diese Projekte durch Drittmittel, z. B. durch die Agentur für Arbeit, die Jobcenter, die Stadt Oldenburg, den Landkreis Oldenburg, den Europäischen Sozialfonds (ESF) sowie Bundes- und Landesministerien. Die Abteilung Projekte leitet Anne Bohlen (04407 717788, bohlen@vhs-ol.de).

Brücken für Jugendliche (unter 27 Jahren)

Die Oldenburger Jugendwerkstatt (OJW) unter der Leitung von Gerd Hunke (0441 998589-11, hunke@vhs-ol.de) bietet berufsvorbereitende Beschäftigungs- und Qualifizierungsangebote für junge Erwachsene an. Am Pophankenweg und im Haus der Jugend werden die Praxisbereiche Holz, Farbe, Garten/Landschaftsbau, Zierpflanzen/Floristik bzw. Küche/Service/Hauswirtschaft angeboten. Es besteht die Möglichkeit zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses. Telefonisch erreichen Sie das Haus der Jugend unter 0441 9848272 und die OJW am Pophankenweg unter 0441 998589-13/-14/-16. Berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf können ihre Schulpflicht in der OJW erfüllen. Ansprechpartnerin ist Karin Moorbrink (0441 9848251, moorbrink@vhs-ol.de).

Der Außerschulische Lernort (ASL) am Pophankenweg ist Bestandteil des städtischen Gesamtkonzeptes zum Abbau von Schulabsentismus. Das Angebot richtet sich an 12 Schüler der Klassen 8 und 9, welche die Schule über einen längeren Zeitraum nicht besucht haben. Im ASL werden gemeinsam Wege der Rückkehr in das Regelbildungssystem erarbeitet. Das pädagogische Angebot umfasst Unterricht, Arbeiten in zwei Praxisbereichen sowie gemeinsame Aktivitäten. Die Finanzierung erfolgt über das Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg und das Land Niedersachsen in Form von Überlassung von Lehrerstunden. Ansprechpartnerin ist Silke Niermauntel (0441 998589-20, niermauntel@vhs-ol.de)

Die Jugendwerkstatt LUPO (Lernen, Unterstützung, Praxis, Orientierung) richtet sich an Teilnehmer bis 26 Jahre aus dem Landkreis Oldenburg. Im Ortszentrum von Kirchhatten werden 22 jungen Menschen Kenntnisse und Fertigkeiten aus den Berufsfeldern „Friseur- und Kosmetik", „Energetisches Bauen" und „Gastro/Service/Kreativ" vermittelt. Ziel ist die Verzahnung der persönlichen Lebenswelten mit den Werten der realen Arbeitswelt. Wie in der OJW können berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf aus den Landkreisen Oldenburg und Delmenhorst ihre Schulpflicht bei LUPO erfüllen. Ansprechpartnerin ist Brigitte Schulze-Liedtke (04482 98094-11, schulze-liedtke@vhs-ol.de).

Brücken für Erwerbslose und Berufsrückkehrer (über 26 Jahren)

Handwerk hat goldenen Boden! Eine Weisheit, die in Zeiten der Globalisierung mehr denn je gilt. Das Beschäftigungsprojekt im gewerblichen Bereich (BQP) in der Lindenstraße 67 vermittelt Fähigkeiten in der Metall- und Holzbearbeitung sowie in Malerei im Außen- und Innenbereich. BQP hat 30 Plätze und richtet sich insbesondere an Langzeitarbeitslose, die auf die Rückkehr in den Arbeitsmarkt vorbereitet werden. Ansprechpartner ist Rolf Bischof (0441 4081087-1, bischof@vhs-ol.de).

Betriebliche Umschulungen als Instrument für die Rückkehr in den Arbeitsmarkt sind seit Langem bewährt. In der Praxis kommt es jedoch häufig zu Abbrüchen. Dieses Risiko kann die Umschulungsbegleitende Hilfe (UbH) minimieren und eine Grundlage zur Verbesserung der Prüfungsergebnisse schaffen. Die UbH in der Lindenstr. 67c umfasst die Aufarbeitung der Unterrichtsinhalte und die Vorbereitung auf Prüfungen.
Zudem werden in diesem Rahmen eine „Vorbereitung zur Berufsausbildung mit einem anerkannten Berufsabschluss" sowie eine „Vorbereitung auf eine betriebliche Umschulung in Teilzeit" angeboten. Ansprechpartnerin ist Monika Dähne (0441 4081087-9, daehne@vhs-ol.de).

Bildungscoaching

Seit Sept. 2012 erhalten 23 junge Menschen im Rahmen eines Bildungscoachings eine Unterstützung zum nachträglichen Erwerb des Haupt- bzw. Realschulabschlusses. Sozialpädagogische Begleitung, betriebliche Praktika, interkulturelles Training sowie IT- und Medienkompetenz sind neben den klassischen Unterrichtsfächern wichtige Bestandteile des Angebots. Ansprechpartnerin ist Martina Hanfeld (Lindenstr. 67, Oldenburg, 0441 4081087-4, hanfeld@vhs-ol.de).

Brücken zu neuen Zielen

Die Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie" am Wendehafen in Oldenburg gibt Antworten auf Fragen wie: Wie geht es nach der Schule weiter? Welche Fortbildungen kommen für mich in Frage? Wie gelingt mir der Wiedereinstieg nach der Familienphase oder welche Fördermöglichkeiten kann ich in Anspruch nehmen? Ziel der Beratungsstelle ist es – trägerunabhängig – über (Weiter)Bildung zu informieren und zu beraten. Gefördert werden die Beratungsstellen durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Kooperationspartner sind die VHS Wilhelmshaven, die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschaftskammer Oldenburg, die Handwerkskammer, die Industrie-und Handelskammer sowie das Bildungswerk ver.di. Kontakt: E-Mail: bildungsberatungsstelle@vhs-ol.de

Fachliche Kompetenzen werden durch Studienabschlüsse und Zeugnisse dokumentiert. Mit dem ProfilPASS können Sie Fähigkeiten, die sie im informellen Bereich erlangt haben, dokumentieren - das ProfilPASS-Dialogzentrum bescheinigt Ihnen diese Kompetenzen, was ihre Bewerbungschancen deutlich erhöhen kann. Wir beraten Sie gerne zu ProfilPASS-Kursangeboten und Beraterqualifizierungen. Kontakt: profilpass@vhs-ol.de.

Mit der Bildungsprämie fördert das Ministerium für Bildung und Forschung individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann der Zuschuss bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.
Kontakt: Matthias Krügel | 04407 716126 | kruegel@vhs-ol.de

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Themen des Semesters

Access 2010	Android
AutoCAD	CorelDRAW X6
CSS3	eBay
Excel 2010	Facebook
GIMP 2.8	Google+
HTML5	Illustrator CS5
InDesign CS5	Inkscape
iPhone	Java-Script
Joomla!	jQuery
Lightroom 4	Mac OS X
MS-TEX 11.0	MySQL
Office 365	Outlook 2010
Photoshop CS5	PHP
PowerPoint 2010	Prezi
Scribus	Twitter
TYPO3	Visual Basic 2010
Windows 7	Windows 8
Word 2010	WordPress
Xing	You Tube

ECP Prüfungsdetails

Wer die Pflichtprüfung Xpert-Starter sowie zwei auswählbare Prüfungen innerhalb von anderthalb Jahren besteht, erhält den Europäischen ComputerPass Xpert. Bei erfolgreicher Absolvierung zwei weiterer frei wählbarer Prüfungen innerhalb der nächsten anderthalb Jahre, erwirbt der Teilnehmer den Europäischen ComputerPass Xpert Master. Die Prüfungsteilnahme ist bei entsprechenden Vorkenntnissen auch ohne vorherigen Kursbesuch möglich.
Jede Prüfung kostet EUR 43. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.



Europäischer ComputerPass Xpert

Der Europäische ComputerPass Xpert ist ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat, das Ihnen Grundlagen-Kenntnisse in den gängigen Anwendungsprogrammen des Office-Bereiches bescheinigt.
Das begleitende Kurssystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und -Fertigkeiten für Büro und Alltag vermittelt, ist modular aufgebaut und schließt mit den europaweit einheitlichen Prüfungen ab.
Neben dem ECP-Modul Xpert-Starter bieten wir folgende ECP-Wahlmodule in diesem Semester an: Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010, Outlook 2010 und Access 2010. Zur Auswahl stehende Kurse sind mit dem ECP Zeichen versehen.

Bildung mit Qualität



Seit März 1999 sind wir nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Individualtraining

Buchen Sie Ihren persönlichen IT-Coach für Ihr Einzeltraining. Die Themen und Trainingszeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt. Kosten: EUR 45 pro Ustd. zzgl. Lehrmaterialien

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51; vbohlen@vhs-ol.de

Europäischer ComputerPass Xpert

Europäischer ComputerPass **Xpert**	**Xpert Starter** Pflichtmodul
	Wahlmodul
	Wahlmodul
Europäischer ComputerPass **Xpert Master**	**Wahlmodul**
	Wahlmodul

ECP Wahlmodule des Semesters: Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010, Outlook 2010 und Access 2010.

Bildungsprämie

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Infos: im Internet www.bildungspraemie.info | Telefon: 0800 2623000 (kostenlose Hotline) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie".
Kontakt: bildungsberatungsstelle@vhs-ol.de.

Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende

Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV verfügen, können Sie entsprechende Software von verschiedenen Anbietern wie Microsoft oder Adobe günstiger erwerben. Z. B. die „Creative Suite 6 Design & Web Premium". Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos erhalten Sie unter www.cobra-shop.de

Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Nov. 2012.

Betriebssysteme

Apple Mac - Für Einsteiger

Für Einsteiger mit keiner oder wenig Computer-Erfahrung

Sie haben sich einen Mac gekauft, haben aber überhaupt keine oder nur wenig Erfahrung mit dem Umgang mit Computern? Finden Sie in diesem Kurs Ihren Einstieg! Wir starten mit der grundlegenden Bedienung, der Anpassung an die persönlichen Belange und Aufgaben sowie der Verwaltung Ihrer Informationen und Daten. Sie lernen u. a. die Organisation Ihrer Kontakte, den Umgang mit E-Mails und dem Internet sowie erste Schritte in der Verwaltung von Fotos, Musik und Videos. Bitte mitbringen: den eigenen Mac (OS X Lion oder höher) und Netzadapter. WLAN ist vorhanden.

Frank Gaertner
Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 11. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Kursnummer 13A 34200

Frank Gaertner

Wochenende 28. / 29. Juni 2013
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
12 Ustd., 10 Tn., EUR 109
Kursnummer 13A 34201

Apple Mac - Für Umsteiger

Für Umsteiger mit Computer-Erfahrung

Sie haben bereits Kenntnisse im Umgang mit Computern und sind auf Apple Mac umgestiegen? In diesem Kurs lernen Sie gezielt mit der Andersartigkeit umzugehen, die Sie beim Apple Betriebssystem OS X erwartet. Sie lernen die Art und Weise kennen, wie Sie Ihre persönlichen Belange und Aufgaben, Informationen und Daten auf dem Mac verwalten. Weitere Themen u. a.: Organisation Ihrer Kontakte, Umgang mit E-Mails und Internet, Verwalten von Fotos, Musik und Videos. Bitte mitbringen: den eigenen Mac (OS X Lion oder höher) und Netzadapter. WLAN ist vorhanden.

Frank Gaertner
Wochenende 3. / 4. Mai 2013
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
12 Ustd., 10 Tn., EUR 109
Kursnummer 13A 34202

Frank Gaertner
Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 23. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Kursnummer 13A 34203

Einblick in Windows 8

Neuerungen des Microsoft Betriebssystems

Dieser Kurs richtet sich an Windows-Benutzer, die einen ersten Einblick in das Microsoft Betriebssystem Windows 8 bekommen möchten. Sie erfahren Unterschiede und Neuerungen gegenüber den Vorgängerversionen. Erste Aufgaben werden Sie mit dem Startbildschirm erledigen und bekommen einen Überblick über Kacheln und Apps. Weitere Themen sind: Desktop anpassen, mit Sprunglisten arbeiten, Arbeiten mit den Kacheln, Termine und Kontakte, Aufbau und Arbeiten mit dem neuen Explorer, Infos zum Mobilitätscenter und Touchscreen sowie dem Aufbau von Office 2010. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Vorkenntnisse.

Manfred Deutsch (Neu)
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, ab 31. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
2-mal (8 Ustd.), 10 Tn., EUR 79 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34210

Computer-Grundkurs Windows 8

Den Umgang mit PC und Betriebssystem von Grund auf lernen

Sie werden von Grund auf den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computersystems sowie das neue Betriebssystem Windows 8 erlernen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selbständig mit diesem System zu arbeiten, sowie Ihre Daten vernünftig zu organisieren. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Hardware- und Fachausdruckgrundkenntnisse, Windows 8 Arbeitsoberfläche, mit dem Startbildschirm und Desktop arbeiten und diesen anpassen, bedienen von Kacheln und Apps, Fenstertechniken, Daten organisieren mit dem Explorer, einfache Systemeinstellungen, Problembehandlung und Sicherung, Infos zum Touchscreen. Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Manfred Deutsch (Neu) (BU)
4. - 8. März 2013, 8:15 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 199
Kursnummer 13A 34211B

Computer-Grundkurs Windows 7

ECP: Xpert Starter/Windows 7

Den Computer zu bedienen ist einfach. Wer ihn jedoch beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über das Betriebssystem und die Hardware. Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Grundlagenwissen, welches Sie im privaten sowie im beruflichen Umfeld benötigen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in das Betriebssystem Windows 7 und lernen den praxisbezogen Umgang und die Datenorganisation. Auch erlernen Sie Grundlagen für Ihren ersten Start ins Internet und für das Surfen im Web. Der Kurs schafft zudem die Voraussetzungen für den Einstieg in spezialisierte Programme, wie Word, Excel oder PowerPoint 2010. Zielgruppe: Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Voraussetzung: Einfacher Umgang mit Maus und Tastatur.

Andreas Lassak (ECP)
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 8. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34212

Manfred Deutsch (ECP) (BU)
17. - 21. Juni 2013, 8:15 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34213B

Zurück in den Beruf

Kompaktlehrgang (ECP: Xpert Starter/ Windows 7/Word/Excel 2010)

In nahezu allen Berufen werden heutzutage EDV- und IT-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Speziell Wiedereinsteigern und Berufsumsteigern bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, IT-Kompetenzen zu erwerben und sich so auf die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes optimal vorzubereiten. Im Verlauf des Lehrgangs können die Teilnehmenden drei IT-Prüfungen ablegen und erwerben dadurch den Europäischen ComputerPass (ECP), der ihnen aktuelles Wissen bescheinigt. Der Lehrgang besteht aus drei IT-Modulen, die auch einzeln und ohne Prüfung buchbar sind (Xpert Starter/Windows 7, Word 2010, Excel 2010). Das vierte Modul thematisiert die Aspekte „Reflexion und Persönlichkeit". Hier lernen die Teilnehmenden insbesondere, wie sie sich und ihre spezifische Arbeitsleistung wieder in den Arbeitsmarkt einbringen und sich erfolgreich „vermarkten".



Gert Breitzke /
Dipl.-Ökonomin Cornelia Neumann
Mo - Do, ab 3. April 2013, 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
36-mal (144 Ustd.), 15 Tn., EUR 570 (inkl. Lehrbücher) | Keine Ermäßigung möglich.
Der Kompaktlehrgang ist über den Bildungsgutschein finanzierbar!
Falls Sie die ECP-Prüfungen ablegen möchten, entstehen zusätzliche Kosten (je Prüfung EUR 43).
Am 15. Mai, vom 21. - 23. Mai und am 20. Juni 2013 findet kein Unterricht statt.
Prüfungen: 22. April, 16. Mai und 24. Juni 2013
Kursnummer 13A 34220

Windows- und Dateimanagement

Datenchaos und Ladezeiten gezielt entgegentreten

Wenn Ihr Computer nicht machen soll, was er will, müssen Sie einige Regeln beachten: So können Sie durch ein gezieltes Windows- und Dateimanagement dafür sorgen, dass die Ladezeit von Programmen oder Daten deutlich sinkt. In diesem Kurs erfahren Sie zudem, wann der Festplattenzugriff lauter wird, wie und wo Informationen gespeichert werden, ohne dass Sie etwas davon mitbekommen, und wie sich Surfspuren und andere Nutzerinformationen löschen lassen. Zudem erklären wir Ihnen, wie Sie Daten platzsparend und optimal organisieren und das Windows-System pflegen. Sie eignen sich in diesem Kurs fundiertes Hintergrundwissen an und bearbeiten die genannten Themen anhand von Praxisbeispielen. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 9. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (12 Ustd.), 15 Tn., EUR 85 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34230

Büroanwendungen

Einführung in Office 365

Für eine professionelle IT-Infrastruktur in Ihrem Unternehmen

Mit Office 365 bietet Microsoft die erste wirkliche Office Cloud-Lösung und öffnet damit Unternehmen das Tor in eine professionelle IT-Infrastruktur. Erlernen Sie, wie Sie Office 365 ohne die Kenntnisse eines EDV-Administrators einrichten. Dabei bauen wir gemeinsam eine Office 365-Lösung für ein virtuelles Unternehmen auf. Wir legen E-Mail-Adressen im Exchange-Server an, richten in Sharepoint das interne Informationsmanagement ein und lernen Funktionen des Kommunikationsservers Lync kennen. Der zweite Teil des Workshops befasst sich mit der Erstellung, Bereitstellung und Bearbeitung von Dokumenten sowohl Offline über die Programme Excel, Word und PowerPoint, als auch Online mit den Office-Apps via Laptop, Tablet-PC oder Smartphone. Wir erstellen Dokumente, legen diese in der Cloud ab und stellen diese via Sharepoint intern oder extern Personen zur Verfügung. Besonderen Raum wird dem Programm Outlook als zentralem Kommunikations- und Organisationsprogramm eingeräumt. Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Office (Word/Excel/PowerPoint/Outlook) sind von Vorteil.

Infoabend

Frank Gaertner
Fr 7. Juni 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13A 34270

Seminar

Frank Gaertner
2 Wochenenden 6. / 7. und 13. / 14. Juli 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
32 Ustd., 10 Tn.,
EUR 390 (inkl. Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13A 34271

Neuerungen in Office 2010

Einblick in gravierende Änderungen

Sie arbeiten bereits mit Microsoft Word, Excel oder PowerPoint und wollen sich einen Überblick über die Neuerungen in Office 2010 verschaffen? Sie überlegen, ob sich ein Update auf Office 2010 lohnt? In diesem Kurs erhalten Sie in kompakter Form Antworten auf Ihre Fragen. Inhalt: Die neue Fluent-Benutzeroberfläche mit Livevorschau, Multifunktionsleiste, Symbolleiste für den Schnellzugriff, Kontextregisterkarten, Mini-Symbolleiste, SmartArt-Grafiken, Schnellformatvorlagen, Dokumentdesigns und weiteren Neuerungen. Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgänger-Version von Office 2010.

Frank Gaertner
4. / 5. März 2013, Mo/Di 18:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
8 Ustd., 15 Tn., EUR 79
Kursnummer 13A 34300

Neuerungen in Office 2010

Arbeiten mit Office 2010 für Umsteiger und Autodidakten

In diesem Kurs lernen Sie den effektiven Umgang mit Word, Excel, Outlook und PowerPoint 2010 unter Windows 7 kennen. Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag trainieren Sie unter erfahrener Anleitung den Umgang mit Office 2010. Sie erlernen die Organisation und das Dateimanagement mit Windows 7, Korrespondenz mit Word: Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Automation mit Feldern und Autotexten, Word für E-Mails und Serienmails zu verwenden, effiziente Datenerfassung und -auswertung mit Excel, Datenanalyse mit Funktionen und Pivottabellen, Ergebnisse aus Excel in Word zu übertragen, Präsentationen mit PowerPoint, die E-Mail-Organisation und -archivierung sowie Aufgaben- und Kontaktmanagement mit Outlook uvm. Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgänger-Version von Office 2010.

Frank Gaertner
22. - 26. April 2013, 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 279 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34301B

Word 2010 - Grundkurs

ECP: Textverarbeitung mit Word 2010

In den Grundlagenkursen bekommen Sie einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word. Praxisnah werden erste Fertigkeiten u. a. zu den Themen Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout/Druckausgabe sowie Kopf- und Fußzeilen vermittelt. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Andreas Lassak
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 10. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34310

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51; vbohlen@vhs-ol.de

EDV

Word 2010 - Aufbaukurs: Formatvorlagen

Formatvorlagen mit Word 2010

Inhalt: Vorteile von Formatvorlagen, Vorlagen erstellen und zuweisen, Vorlagen bearbeiten, Texte automatisch formatieren lassen. Voraussetzung: Word 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Gert Breitzke
Di 2. Juli 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4 Ustd., 10 Tn., EUR 35 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34315



Word 2010 - Aufbaukurs: Serienbriefe

Serienbriefe mit Word 2010

Inhalt: Prinzip des Serienbriefs, Arbeitsschritte zur Erstellung (Datenquelle und Serienbrief erzeugen), Serienbrief drucken. Voraussetzung: Word 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs.

Gert Breitzke
Do 4. Juli 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4 Ustd., 10 Tn., EUR 35 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34316



Word/Excel 2010 - Kompaktkurs

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation mit Word und Excel 2010

Sie möchten gerne in möglichst kurzer Zeit grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation erwerben? Dann nutzen Sie dieses Kompaktangebot. Inhalt Word: Seitenformate, grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen, Tabulatoren, Erstellen und Bearbeiten von Briefen. Inhalt Excel: Eingabe von Text und Zahlen. Kopieren - Ausschneiden - Einfügen von Zellen/Spalten/Zeilen, Rahmen und Schattierungen, grundlegende Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
1. - 5. Juli 2013, 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34320B

BU

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In den Grundkursen werden Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen praxisnah vermittelt. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie mit Excel arbeiten und einfache Berechnungen selbständig ausführen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 15. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34321

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 9. / 10. März 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
16 Ustd., 15 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34322

Sabine Weigmann-Hobe
3. - 7. Juni 2013, 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 34323B

BU

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 2

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Im Grundkurs Stufe 2 werden vorhandene Excel-Kenntnisse gefestigt und durch folgende Themen erweitert: Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen, Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis). Voraussetzung: Excel 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1.

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 13. / 14. April 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
16 Ustd., 15 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34325



Sabine Weigmann-Hobe
24. - 28. Juni 2013, 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
BU
Kursnummer 13A 34326B

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 und 2

ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Die Grundkurse „Stufe 1 und 2" fügen die Inhalte aus beiden Stufen zusammen. Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen sowie Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis) werden praxisnah vermittelt. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch
Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 28. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Der Kurs findet auch am 21. März 2013 statt.
ECP
Kursnummer 13A 34327

Gert Breitzke
27. - 31. Mai 2013, 8:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
ECP BU
Kursnummer 13A 34328B

Excel 2010 - Fortgeschrittenenkurs

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Der Fortgeschrittenenkurs schließt inhaltlich an die Grundkurse 1 und 2 an. Inhalt: Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation, Pivot Tabellen, Bereichsnamen, Einsatz komplexer Formeln und Funktionen, Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter, Zielwertberechnung. Voraussetzung: Excel 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1 und 2.

Heiko Kuchenbuch
Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 30. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 15 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34329

PowerPoint 2010 - Grundkurs

ECP: Präsentation mit PowerPoint 2010

In den Grundkursen lernen Sie die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Die Grundlagen von Präsentationen werden wir ebenso erörtern wie die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten oder die Einbindung von Grafiken und Fotos sowie die Erstellung von Zeichnungsobjekten, Tabellen, Diagrammen und SmartArt-Grafiken. Nach Absolvierung der Grundkurse sind Sie in der Lage, Präsentationen inkl. Animationen, Hyperlinks und Verzweigungen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
11. - 14. März 2013, 8:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
ECP BU
Kursnummer 13A 34330B

Gert Breitzke
Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 18. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
8-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
ECP
Kursnummer 13A 34331

PowerPoint 2010 - Kompaktkurs

Präsentation mit PowerPoint 2010

In diesem Kompaktkurs lernen Sie Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Sie lernen die Erstellung von einfachen Präsentationen kennen und wir werden die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten und die Einbindung von Grafiken und Zeichnungsobjekten erörtern. Nach Absolvierung des Kompaktkurses sind Sie in der Lage, einfache Präsentationen inkl. Animationen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
Wochenende 22. / 23. Juni 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34332

Outlook 2010 - Grundkurs

ECP: Kommunikation und Zeitmanagement mit Outlook 2010

Mit Hilfe von Microsoft-Outlook verwalten wir unsere geschäftlichen und privaten Termine, Kontakte, Aktivitäten und Aufgaben. Inhalt: Einführung in das Zeitmanagement; Umsetzung mit Outlook-Elementen; E-Mails senden, empfangen, ablegen und ordnen; Pflege von Terminen und Kalendern; Arbeiten mit Aufgaben; optimale Nutzung von Kontakten; Erstellung und Sicherung der PST-Outlook Datei(en). Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 28. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 15 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
ECP
Kursnummer 13A 34335

| Individualtraining |

Buchen Sie Ihren persönlichen IT-Coach für Ihr Einzeltraining. Die Themen und Trainingszeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt. Kosten: EUR 45 pro Ustd. zzgl. Lehrmaterialien

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51; vbohlen@vhs-ol.de

EDV

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Outlook 2010 - Fortgeschrittenenkurs
Organisation und Dokumentation mit Outlook 2010
Das Training richtet sich an Anwender, die bereits mit Outlook arbeiten und weiterführende Funktionen und Tools zur Verbesserung des Selbstmanagements und zur Dokumentation von Vorgängen und Projekten einsetzen möchten. Basiskenntnisse im Umgang mit E-Mails werden vorausgesetzt. Dieses Seminar versetzt Sie nicht nur in die Lage, die Funktionen in Outlook zur besseren und transparenteren Planung Ihrer Aufgaben und Termine zu nutzen, sondern liefert Ihnen eine Menge Tipps zur besseren Selbstorganisation.

Frank Gaertner
Fr 24. Mai 2013, 17:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
6 Ustd., 10 Tn., EUR 79 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34336

Access 2010 - Grundkurs
ECP: Datenbankanwendung mit Access
Vom Datenbankmodell über Tabellenerstellung sowie deren Verknüpfungen, Auswertungen durch komplexe Abfragen bis zu Eingabeformularen und dem Reporting werden in diesem Angebot die wesentlichen Aspekte eines Datenbanksystems behandelt. Eine vertiefende Behandlung bestimmter Themen und Problemstellungen kann auf Wunsch in weiteren Workshops angeboten werden.

ECP

Frank Gaertner
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 8. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34340

Access 2010 - Fortgeschrittenenkurs
Datenbankanwendung mit Access
Der Kurs richtet sich an Access-Anwender, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Themen u. a.: Datenaustausch mit Excel, Aufbau von relationalen Datengerüsten aus Exceltabellen, Zugang zu Fremddatenbanken (SQL-Server), Formulieren komplexer, mehrschichtiger Abfragen, Einstieg in SQL/T-SQL, Aufbau von Berechnungsfunktionen, Erstellen von intelligenten, geschachtelten Formularen, Erstellen von komplexen, mehrschichtigen Berichten, Erstellen und editieren einfacher Makros, Einstieg in VBA, Einbinden von Datenbankabfragen in Excel und Word. Im Kurs finden Sie auch den Einstieg in SQL und VBA. Voraussetzung: Gute Kenntnisse im Umgang mit Access 2010.

Neu

Frank Gaertner
Wochenende 25. / 26. Mai 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 149 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34341

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben
Sicher und einfach Tastschreiben lernen
In diesem Kurs wird nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet, d. h. viele Sinne werden angesprochen. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den Lernerfolg.

Gerlinde Schubert
Di 17:00 - 18:30 Uhr, ab 9. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34350

Gerlinde Schubert
Di 18:45 - 20:15 Uhr, ab 9. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34351

10-Finger-Tastschreiben
Mit MS-TEX
Ziel des Kurses ist die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt.

Renate Bosse
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 20. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Der Unterricht findet am 17. April 2013 nicht statt.
Kursnummer 13A 34352

Digitale Fotografie und Mediengestaltung

Blitzlichtfotografie
Reihe: Fotografie professionell
Ins rechte Licht rücken - mit Blitzgeräten hat der Fotograf stets die Möglichkeit, die Lichtstimmung im Bild selbst zu kontrollieren. Der kreative Einsatz von Aufsteckblitzgeräten, sowohl an der Kamera als auch „entfesselt" per Kabel, Slave-Betrieb oder per Funkauslöser wird hier unter fachkundiger Anleitung geübt. Freitagabend Gerätekunde und Grundlagen, Samstag gemeinsame Arbeiten drinnen und draußen. Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig. Blitzgeräte können gestellt werden.

Volker Kunkel
Wochenende 26. / 27. April 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
12 Ustd., 10 Tn., EUR 99
Kursnummer 13A 34400

Fotografie für den beruflichen Einsatz
Reihe: Fotografie professionell
Ob Porträt, Veranstaltungsdokumentation oder Produktfotos für die Unternehmensbroschüre: Immer häufiger wird der Mitarbeiter zum Fotografen, der mit der firmeneigenen Kamera Bilder in professioneller Qualität liefern soll. In diesem Seminar bereiten zwei professionelle Werbefotografen die Kursteilnehmer konkret auf diese Situationen vor: In einem Fotostudio werden entsprechende Konstellationen nachgestellt und von den Teilnehmern mit der eigenen Kamera fotografiert - jeweils unter fachlicher Anleitung. Des Weiteren lernen die Teilnehmer die Technik ihrer Kamera noch besser kennen und bekommen Tipps, wie sie ihre Ausrüstung optimal erweitern können. Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig.



Volker Kunkel / Eiko Braatz
Sa 15. Juni 2013, 10:00 - 18:00 Uhr
Der Ort wird vor Beginn mitgeteilt.
8 Ustd., 10 Tn., EUR 129 (inkl. Getränke)
Kursnummer 13A 34401

Vom Motiv bis zum „entwickelten“ Bild

Reihe: Fotografie professionell

Was muss beim Auslösen bereits stimmen und was lässt sich am Rechner noch „retten“? Dieser Kurs gibt wertvolle Tipps für beide Seiten der digitalen Fotografie. Samstag: Grundlagen der Fotografie und Bedienung der Kamera (Weißabgleich, Belichtungskorrektur, Blendenvorwahl, etc.) inkl. Außenexkursion in der Umgebung. Sonntag: Bildbesprechung und digitale Bearbeitung. Was ist möglich und wo sind Grenzen? Üben der wichtigsten Arbeitsschritte (Ausschnittskorrektur, Geradestellen, Helligkeits- und Farbkorrektur, Schärfe) am Beispiel von Adobe Lightroom.



Volker Kunkel
Wochenende 29. / 30. Juni 2013
Sa/So 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 129
Kursnummer 13A 34402

Adobe Lightroom 4

Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Basierend auf dem Camera-RAW-Modul von Photoshop ist Adobe Lightroom zu der Komplettlösung für Hobby- und Berufsfotografen geworden. Vom Import von der Kamera über Belichtungs- und Farbkorrekturen bis hin zur Erzeugung unterschiedlichster Bildvarianten und Ausgabe im Web oder Druck bietet Lightroom alle Funktionen, die der Fotograf benötigt - auch mit großen Mengen Bilder zeitgleich. Beim Arbeiten mit eigenen Bildern vermittelt der Kurs nicht nur einen Überblick über alle Funktionen des Programms, sondern auch zahlreiche Tipps zur Fotografie und Bildgestaltung - für zukünftig noch bessere Bilder. Bitte mitbringen: eigene digitale Fotos (JPEG oder RAW).

Neu

Volker Kunkel
Wochenende 19. - 21. April 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa/So 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
20 Ustd., 10 Tn., EUR 179
Anmeldeschluss ist der 5. April 2013.
Kursnummer 13A 34405

Grundkurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

3-tägiges Seminar

Ziel des Kurses ist die Bearbeitung von Fotos für den beruflichen Einsatz. Auch private Anwender mit hohen Ansprüchen sind willkommen. Themen: Grundlegende Funktionen des Programms, Arbeitshilfen, Bilder erstellen, retuschieren, nachbearbeiten, malen, Texte und Objekte verwenden, Einführung in Masken und Ebenen, Erstellen von Collagen und Fotomontagen. Voraussetzung: gute EDV-Grundkenntnisse.

BU

Volker Kunkel
29. - 31. Mai 2013
Mi und Do 8:30 - 16:30 Uhr, Fr 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 34410B

Aufbaukurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Wochenendseminar

Ideal als Aufbau- oder Auffrischungskurs geeignet, beschäftigt sich dieser Kurs nach kurzer Wiederholung der Inhalte des Grundkurses mit den besonders leistungsfähigen, etwas komplizierteren Arbeitsschritten in Photoshop. Sie lernen, wie sich mit Hilfe von Kanälen kompliziert geformte Auswahlen schnell erstellen lassen und nutzen Ebenen und Masken für Bildmontagen. Sie lernen Farbkorrekturwerkzeuge im Detail kennen und wie Sie diese mit Hilfe des Maskierungsmodus oder Einstellungsebenen sprichwörtlich ins Bild malen können. Voraussetzung: Sie haben den Grundkurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5 besucht oder weisen gute Kenntnisse in Photoshop auf.

Volker Kunkel
Wochenende 21. - 23. Juni 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa/So 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34411

Workshop: Portraitbearbeitung

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Fotos lügen nicht - manchmal kann es aber helfen, die Wahrheit ein wenig zu gestalten. Hier lernen Sie verschiedenste Techniken und Tricks der Portraitbearbeitung und Retusche, vom Modellieren mit Lichteffekten über Glätten der Haut zu schmeichelnden Farben und Schärfeverläufen, aber auch knackigen Kontrasten für z. B. Businessportraits. Im Workshop arbeiten Sie unter Anleitung gerne mit eigenen Bildern, so dass auf verschiedene Vorkenntnisse und Anforderungen eingegangen werden kann.



Volker Kunkel
So 24. März 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34415

Workshop: Farbkorrektur und Bildrettung

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Flaue Farben und Kontraste? Wichtige Bilddetails verloren, dafür „Macken“ im Bild? Mit Photoshops Farbkorrekturbefehlen und Tricks wie dem Maskierungsmodus sowie den Retuschewerkzeugen lassen sich auch hoffnungslose Fälle oft schnell wieder in vorzeigbare Ergebnisse verwandeln. Grundkenntnisse wünschenswert aber nicht erforderlich. Es kann an eigenen Bildern gearbeitet werden.

Volker Kunkel
So 7. April 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34416

Workshop: Montagen und Ebenen

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

An zahlreichen Übungen werden Montagetechniken und das Arbeiten mit Ebenen und Masken geschult und vertieft. Neben grundlegenden Befehlen werden auch erweiterte Techniken wie Schnittmasken, Ebenengruppen und Einstellungsebenen an Beispielaufgaben aufgezeigt. Ziel des Kurses ist es, fotorealistische Bildmontagen erstellen zu können. Grundlagen der Arbeit mit Photoshop müssen vertraut sein. Es kann an eigenen Bildern gearbeitet werden.

Volker Kunkel
So 28. April 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34417

_Fotokurse und -exkursionen
finden Sie auch im Bereich Kunst und Kultur
finden Sie ab Seite 124.

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

Workshop: Freistellen und Masken

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Motive vom Hintergrund lösen - um diesen zu tauschen oder Bildteile zu montieren - ist je nach Motiv nur Fleißarbeit oder erfordert trickreiche Verfahren. Im Workshop werden verschiedene Freistelltechniken und das Arbeiten mit Masken und Kanälen an zahlreichen Aufgaben besprochen und geübt. Grundlagen der Arbeit mit Photoshop müssen vertraut sein. Es kann an eigenen Bildern gearbeitet werden.

Volker Kunkel
So 9. Juni 2013, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34418

Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5

Wochenseminar für Einsteiger

Die Herstellung von Werbematerialien ist keine alleinige Domäne der Grafiker mehr. Zunehmend wird in Stellenanzeigen und Berufen erwartet, Drucksachen kleineren Umfangs wie Visitenkarten und Flyer selbst herzustellen. Mit der üblichen Office-Software geraten Sie damit schnell an Grenzen. Zusätzlich dazu werden die technischen Gegebenheiten und Voraussetzungen der Druckvorstufe oft unterschätzt. Die Creative Suite von Adobe ermöglicht es, den gesamten Bereich der Druckproduktion abzubilden und schnell professionelle Ergebnisse zu schaffen. Die typischen Aufgaben der beiden Programme Photoshop und InDesign sowie ihr Zusammenwirken stehen im Fokus dieses Seminars. Inhalte: Bildbearbeitung, die Erstellung professioneller Layouts sowie die Herstellung druckbarer PDFs, Druckvorstufe und Gestaltung. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.



Sabine Weigmann-Hobe
15. - 19. April 2013, 8:30 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 335
Kursnummer 13A 34420B

Fortgeschrittene Mediengestaltung mit InDesign CS5

Wochenseminar für Fortgeschrittene

Im Seminar werden Anhand eines umfangreichen Arbeitsprojektes Anwendungen und Umsetzungen speziell in InDesign, aber auch Photoshop CS5 vertieft. Thema des Projektes ist das Erstellen einer kompletten Broschüre. Ziel ist es, die Arbeitsabläufe der jeweiligen Programme zu routinieren und druckfertiges Werbematerial aufbereiten zu können. Vorraussetzung: Das Wochenseminar richtet sich speziell an die Teilnehmenden aus dem vorherigen Einsteigerseminar und allgemein an alle, die bereits über ausreichend Grundwissen in Photoshop und InDesign verfügen einen einfachen Flyer zu erstellen.

Neu BU

Sabine Weigmann-Hobe
10. - 14. Juni 2013, 8:30 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 335
Kursnummer 13A 34421B

Seminarreihe Medienproduktion

In dieser Reihe lernen Sie, wie Sie Ihre Grafikvorlagen selbst herstellen können - angefangen beim Programm Photoshop für die digitale Bildbearbeitung über Illustrator, das dem Erstellen von Vektorgrafiken dient und InDesign, dem renommierten Layout-Programm. Die Reihe richtet sich an alle Interessierten, die sich intensiv mit der Arbeit von Grafikern, mit der Gestaltung und Produktion von Printmedien sowie multimedialen Präsentationen befassen möchten. Die sieben Kursmodule sind einzeln buchbar, dennoch wird die Teilnahme an allen Bausteinen empfohlen, um das Seminarziel zu erreichen. Um erfolgreich teilnehmen zu können, sollten Sie den Umgang mit Windows bzw. Mac OS beherrschen. Die Reihe spricht deshalb insbesondere Selbstständige und Mitarbeitende aus Druckproduktion, Grafikdesign, Marketing, Wirtschaftspädagogik, Verlagswesen sowie Studenten und Auszubildende dieser Fachrichtungen an.

Modul 1a: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Ein zentrales Thema des Seminars ist die Bildauflösung und die Wahl des „richtigen" Farbraums, um die notwendigen Bildqualitäten für Print- und Online-Auftritte sicherzustellen. Korrekturmöglichkeiten für Tonwerte und Farben werden vorgestellt sowie das Arbeiten mit Retusche-Werkzeugen. Auch der Einsatz von Ebenen wird intensiv besprochen. Sie erarbeiten im Kurs die wichtigsten Photoshop-Werkzeuge und befassen sich mit Ausgabeformaten. Seminarziel: Erstellen von Bilddateien, die für Print und Web geeignet sind. Voraussetzung: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und sind fit im Umgang mit Windows bzw. Mac OS. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 22. - 24. Febr. 2013
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 199
Kursnummer 13A 34430

Modul 2a: Grafik mit Adobe Illustrator CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Zu Beginn wird der grundlegende Unterschied zwischen Vektor- und Pixelgrafiken erläutert. Sie zeichnen zunächst einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen und befassen sich dann mit komplexeren Illustrationen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Bearbeiten mit dem interaktiv-Malen-Werkzeug sein. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge zu nutzen und befassen sich auch mit den Ausgabeformaten. Seminarziel: Konstruieren und Zeichnen eigener Illustrationen. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 15. - 17. März 2013
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13A 34431

Modul 3a: Layout mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

InDesign ist ein professionelles, leistungsstarkes Layout- und Produktionswerkzeug, das sich immer mehr in Agenturen und Verlagen durchgesetzt hat. Sie lernen in diesem Seminar Broschüren und Folder anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrasters bis hin zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Über den Printbereich hinaus ist InDesign auch sehr geeignet für Screendesign



bei Bildschirmpräsentationen oder Web-Auftritten. Beides lernen Sie kennen inkl. typographischer Vorgaben und abschließender Reinzeichnung. Seminarziel: Layouten eines kleinen Print-oder Online-Auftritts. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 12. - 14. April 2013
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13A 34432

Modul 1b: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Im Modul 1 haben Sie einen Großteil der Werkzeuge kennen gelernt und einen guten Einblick in die Ebenentechnik bekommen. Hieran anknüpfend beschäftigen Sie sich in diesem Seminar mit den vektororientierten Möglichkeiten, wie dem Erstellen von Beschneidungspfaden, den Formebenen und Vektormasken, fortgeschrittenen Ebenentechniken wie Maskierungsgruppen, Setmodi und erweiterten Fülloptionen. Auch das Arbeiten mit Kanälen ist ein zentrales Thema an diesem Wochenende und natürlich dürfen „Smartobjects" nicht unerwähnt bleiben. Seminarziel: Erstellen einer komplexen, druckfähigen Bildkomposition für Print und Web. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 3. - 5. Mai 2013
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13A 34433

Modul 2b: Grafik mit Adobe Illustrator CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Sie werden im Seminar lernen, mit der Symbolpalette zu arbeiten, die eigene Grafiken aufnehmen kann, die wiederum mit dem Symbole-Aufsprühen-Werkzeug aufgetragen werden und selbst auch als Grafik-Datenbank dienen. Sie beschäftigen sich mit den Möglichkeiten zum Generieren von 3-D-Grafiken und nutzen Kalligraphie-, Muster-, Spezial- und Bildpinsel, die sich individuell definieren lassen. Sie arbeiten mit Breitenwerkzeug, Borstenpinsel und Perspektivraster, das das einfache Erstellen von Szenen und Objekten in Ein-, Zwei- oder Dreipunktperspektive ermöglicht. So gerüstet, stellen im Kurs eine komplexe Vektorgrafik fertig. Voraussetzung: Sie haben das Modul 2a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Illustrator. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 31. Mai - 2. Juni 2013
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd), 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13A 34434

Modul 3b: Layout mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Im Seminar steht die Medienproduktion im Bereich „Print" im Vordergrund. EinThema ist die Ausgabekontrolle. Von der Preflight - Einstellung in InDesign bis zur PDF - Kontrolle mit Acrobat überprüfen wir unseren Printauftritt. Typografische Feinheiten und Gestaltungsmittel zum perfekten Layout sind weitere Themen. Wir erstellen komplexe Tabellen, gehen auf die Buchfunktion ein und werden einen Index generieren. Das automatische Anlegen eines Inhaltsverzeichnis wird intensiv behandelt , auch in Verbindung mit der Kompatibilität zu Acrobat. Alternativ zum „Verpacken" konzentrieren wir uns auf die PDF-Einstellungen für die Druckausgabe und definieren im Distiller eine eigene Joboption. Seminarziel: Erstellen eines komplexen produktionsfähigen Printauftritts. Voraussetzung: Sie haben die Module 1a und 3a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop und InDesign. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 14. - 16. Juni 2013
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13A 34435

Modul 3c: Digitales Publizieren mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Seitdem elektronische Lesegeräte wie das iPad oder andere Tablet PCs auf dem Markt sind, rückt das elektronische Publizieren immer mehr in den Fokus der Werbeagenturen und Verlage. In diesem Seminar erfahren Sie wie digitales Publizieren funktioniert: egal ob ePub, Folio oder E-Magazin, interaktives PDF oder FLASH-Export aus InDesign. Sie lernen die interaktiven Möglichkeiten von In-Design kennen. Beispielsweise den Umgang mit Schaltflächen, den Einsatz des Overlay-Creators und den Folio-Builder. Am Ende des Seminars haben Sie ein kleines E-Magazin layoutet und mittels einer Vorschau am Monitor und auf einem Tablet PC auf Funktionalität überprüft. Voraussetzung: Sie haben das Modul 3b der Seminarreihe besucht oder sehr gute Kenntnisse in InDesign. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 5. - 7. Juli 2013
Fr 18:00 - 21:15, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee am Sonntagmittag)
Kursnummer 13A 34436

Fotos bearbeiten mit GIMP 2.8

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Das kostenlose Grafik-Programm GIMP unterscheidet sich in seiner Leistungsfähigkeit nur wenig von kommerzieller Profi-Software. Am häufigsten werden die Funktionen Farbkorrektur, Nachschärfen und das Verändern von Helligkeit und Kontrast verwendet. Wie die Teilnehmer mit diesen und weiteren Möglichkeiten umgehen, können sie anhand ihrer eigenen Fotos ausprobieren. Weitere Inhalte des Seminars sind die Grenzen der Bildbearbeitung im Allgemeinen und von GIMP im Speziellen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 24. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 34440

Workshop: Fotos erweitert bearbeiten mit GIMP 2.8

Fortgeschrittener Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Von den vielen Möglichkeiten und Techniken, die GIMP bietet, können im Grundkurs nur die wichtigsten vorgestellt werden. Im Aufbaukurs werden nicht nur aus dem Grundkurs bekannte Anwendungen wie das Arbeiten mit Ebenen und Pfaden vertieft, sondern auch weitere vorgestellt. Fast jedes der zahlreichen Werkzeuge bietet nochmals eine ganze Reihe von Optionen. Außerdem lässt sich die Werkzeugpalette durch eigene Einstellungen erweitern. Dazu kommt die Verwendung von Plugins und Skripten. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.



Carsten Lienemann
Mo und Mi 18:00 - 21:15 Uhr
1., 3., 8. und 10. Juli 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (16 Ustd.), 10 Tn., EUR 99
Kursnummer 13A 34441

Vektorgrafiken mit Inkscape erzeugen

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Mit Vektor-Zeichenprogrammen erstellt man Grafiken, die sich ohne Qualitätsverlust skalieren, also vergrößern lassen. Inkscape ist ein freies und quelloffenes Programm, dass eine echte Alternative zu teurer Profi-Software bietet. Ob Plakate, Flyer, Logos, Elemente für Internet-Seiten oder Konstruktionszeichnungen - Inkscape ist für alles eine gute Wahl. Mit vielen und vielseitigen Werkzeugen lassen sich Linien und Formen, Farben und Farbverläufe, Texte und Pfade bearbeiten, dank Ebenen-Editor auch unabhängig voneinander. Objekte können in Pfade umgewandelt und importierte Grafiken vektorisiert werden. Erstellte Grafiken lassen sich als skalierbare Vektorgrafik-Datei (SVG) speichern oder z. B. als PS, EPS oder PDF exportieren, außerdem kann man die komplette Zeichnung oder Teile davon als PNG-Datei speichern. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 22. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 34442

Druckvorlagen erstellen mit Scribus

Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Druckvorlagen für ein Faltblatt oder einen Flyer zu erstellen, gehört nicht zu den Stärken von Textverarbeitungsprogrammen. Spezielle Software für Layout und Satz aber ist meistens teuer. Das Open-Source-Programm Scribus bietet eine Alternative. Text, Grafiken und Gestaltungselemente lassen sich hiermit einfach und sicher in einem Dokument platzieren, egal ob ein- oder mehrseitig, ein- oder mehrspaltig. Musterseiten, Absatz- und Zeichenformate, die man natürlich auch selbst gestalten und variieren kann, erleichtern und beschleunigen die Arbeit. Scribus-Satzdateien lassen sich durch Wahl der entsprechenden Einstellungen in Postscript- oder PDF-Dateien überführen, die den Anforderungen aller Druckereien an die Druckvorstufe genügen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 12. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 34443

Einführung in CorelDRAW X6

Grundlagen der Vektorgrafik

Logos, Schriftzüge und Grafiken gestalten - all das können Sie mit dem vektororientierten Grafikprogramm CorelDRAW X6. In diesem Grundkurs lernen Sie die verschiedenen Gestaltungs- und Bearbeitungsmöglichkeiten anhand anschaulicher Beispiele kennen. Weitere Inhalte sind die Einarbeitung in die Arbeitsumgebung, grundlegende Programmfunktionen sowie das Erzeugen von Grafiktext und Colorierung. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und im Umgang mit Dateien.

Sven Ebert
Wochenende 4. / 5. Mai 2013
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 119
Anmeldeschluss ist der 22. April 2013
Kursnummer 13A 34450

Sven Ebert
Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 3. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 89
Anmeldeschluss ist der 15. März 2013
Kursnummer 13A 34451



Blog- und Webdesign

Webdesign - Grundkurs

Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

Die Hypertext Markup Language (HTML) dient als Auszeichnungssprache zur Strukturierung und semantischen Auszeichnung von Webseiteninhalten. Mit Cascading Style Sheets (CSS) als Stilvorlagen-Sprache lässt sich die Darstellung dieser Inhalte anpassen und für unterschiedliche Ausgabemedien (Bildschirm, Drucker etc.) vorgeben. Zusammen bilden sie das Fundament für die Erstellung moderner, standardkonformer Websites. Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen HTML5- und CSS3-Grundlagen unter Einbeziehung von Themen wie Barrierefreiheit, Browserkompatibilität, Bildoptimierung, Webtypografie etc. Voraussetzungen: sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen.

Carsten A. Duske
Di und Do 18:30 - 21:45 Uhr
ab 4. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 199
Am 30. April und 2. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13A 34500

Webdesign - Aufbaukurs

Multimedia-Einbindung, CSS für Fortgeschrittene, JavaScript und jQuery

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse in HTML5 und CSS3 mit der Einbindung von Multimedia-Objekten (Audio, Video), fortgeschrittenen CSS-Techniken (SASS), komplexen Layouts, ansprechenden CSS-Effekten und -Animationen und bietet eine Einführung in die Skriptsprache JavaScript sowie das beliebte, einsteigerfreundliche JavaScript-Framework jQuery. Responsive Design und Media Queries (CSS3) ermöglichen eine flexible Anpassung der Darstellung von Webseiten an unterschiedliche Auflösungen, was in Anbetracht der stetig steigenden Gerätevielfalt (Bildschirme, Tablets, Smartphones etc.) immer mehr an Relevanz gewinnt. Voraussetzungen: sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-, HTML- und CSS-Grundlagen (siehe Webdesign - Grundkurs).

Carsten A. Duske
Di und Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 23. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34501

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL

Wochenseminar

Dieses Seminar liefert die für Erstellung oder Anpassung dynamischer, datenbankgestützter Webseiten erforderlichen Grundlagen: Servertechnologie (Apache, PHP, MySQL, phpMyAdmin) und -konfiguration, Einführung in MySQL, Datenbankabfragen mit SQL, Einführung in die Skriptsprache PHP, Syntax und Programmstrukturen, Funktionsbibliotheken, objektorientierte Programmierung, Cookies und Sessions, Formulare, Templates, MySQL-Anbindung, Sicherheitsaspekte. Voraussetzung: sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-, HTML- und CSS-Grundlagen (siehe Webdesign-Grundkurs).

Carsten A. Duske
8. - 12. Juli 2013, 8:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 229 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34505B

Webseiten erstellen mit TYPO3

Wochenseminar

TYPO3 ist das bekannteste Framework Content Management System (CMS) im deutschsprachigen Raum. Lernen Sie Schritt für Schritt durch den Aufbau einer Beispielwebseite die Flexibilität des CMS kennen. Das Seminar vermittelt den Teilnehmenden das notwendige Wissen, um später alleine ein Projekt mit TYPO3 zu erstellen, zu verwalten und Problemlösungen eigenständig zu recherchieren. Es werden verschiedene hilfreiche Dokumentationen sowie Bücher vorgestellt. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit TYPO3. Bitte mitbringen: USB-Stick.



Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
13. - 17. Mai 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 229
Kursnummer 13A 34510B

Joomla! für den professionellen Einsatz

Wochenseminar

Mit Joomla! ist die Erstellung und Verwaltung Ihres Internetauftrittes sehr einfach, effizient und professionell. Unabhängig wie groß oder klein Ihre Wünsche und Projekte sind - Joomla! bietet viel Flexibilität, damit Sie ohne PHP Programmierkenntnisse eine Website aufbauen können. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden eine Beispielwebsite erstellen. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache sind empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit Webgestaltung. Bitte mitbringen: USB-Stick.



Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
17. - 21. Juni 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 229
Kursnummer 13A 34520B

Webgestaltung mit WordPress

Wochenseminar

Erstellen Sie mit WordPress Ihre eigene professionelle Webseite. Obwohl WordPress ein Blog-System ist, lassen sich sein Framework und seine Entwicklungsfunktionen nutzen, um auch andere Arten von Internetprojekten zu realisieren. Im Seminar lernen Sie, wie WordPress Ihnen helfen kann, Ihren Ansprüchen an einen Webauftritt gerecht zu werden. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache sind empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit Webgestaltung. Bitte mitbringen: USB-Stick.



Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
3. - 7. Juni 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 229
Kursnummer 13A 34530B

| Individualtraining |

Buchen Sie Ihren persönlichen IT-Coach für Ihr Einzeltraining. Die Themen und Trainingszeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt. Kosten: EUR 45 pro Ustd. zzgl. Lehrmaterialien

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51; vbohlen@vhs-ol.de

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

WordPress - Mein Blog im Internet

Wochenendseminar

Möchten Sie einen kostenlosen Web-Blog mit Ihren Fotos, Gedichten oder geschriebenen Erinnerungen veröffentlichen, um sie Ihren Freunden und der Welt zu zeigen? Dann ist das WordPress Wochenendseminar genau das richtige für Sie. Erlernen Sie, was genau ein Blog ist, wie Sie ihn erstellen und wie Sie Texte, Fotos, Videos und Audiodateien im Blog anlegen. Fragen danach, ob Sie Kommentare erlauben und moderieren müssen oder welche weiteren Funktionen es noch für Ihren Blog gibt, werden beantwortet. Am Ende des Wochenendseminars haben Sie Ihren eigenen Web-Blog im Internet erstellt. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse.



Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
Wochenende 29. / 30. Juni 2013
Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Tn., EUR 119
Kursnummer 13A 34531

CAD-Anwendungen

AutoCAD I

Grundkurs

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Grundlagen, die Sie in die Lage versetzen, Zeichnungen für den beruflichen und privaten Bereich zu erstellen. Themen: Einfache Zeichnungs- und Editierbefehle, Objektfang und -wahl, Layertechnik, Denkweisen, die das Arbeiten mit einem CAD-System vom Zeichnen am „Brett" unterscheiden, Bemaßung, Erstellen von Blöcken, Anwendungsübungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Geometrie; Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Ralf Engels
2 Wochenenden
24. - 26. Mai und 31. Mai - 2. Juni 2013
Fr 18:30 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
32 Ustd., 15 Tn., EUR 225 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34600

AutoCAD II

Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Grundkurses auf und erweitert sie. Im Aufbaulehrgang werden folgende Themen behandelt: Blöcke und Bibliotheken, Editieren mit Griffen, Polylinien, Benutzerkoordinatensysteme, Fortgeschrittene Bemaßungstechnik, Xrefs und Rasterbilder, Layouts und Ansichtsfenster im Papierbereich, Messen und Teilen.

Ralf Engels
2 Wochenenden
29. / 30. Juni und 6. / 7. Juli 2013
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
24 Ustd., 15 Tn., EUR 195 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34601

Programmierung

Windows Programmierung mit Visual Basic und VBA

VBA für Excel

Visual Basic (VB) ist eine der modernen Programmiersprachen, mit denen man Windows-Programme selber programmieren kann. Die Sprache ist leicht zu erlernen und lehnt sich an die lange Tradition der Sprache Basic an. An Beispielen werden die Grundelemente der Sprache erklärt. Inhalte: Erläuterung der Programmiertechnik unter VB, Kontrollstrukturen, Verwendung von Schleifen und Prozeduren, Aufbau eines Formulars, erstellen von Prozeduren und Funktionen, Klassen und Objekte, Fehlerbehandlung und Fehlersuche. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel orientierte Einführung in das Thema VBA. Inhalte: Excel-Tabellen-Bearbeitung mit VBA, Excel-Diagramme-Bearbeitung mit VBA, Excel-Anwendung mit Makros u. VBA automatisieren. Voraussetzung: gute Windows- und Tabellenkalkulationskenntnisse. Zielgruppe: künftige Anwendungs-Programmierende, die grundlegende Kenntnisse der Programmiersprache erwerben möchten.

Bel Zeroug
Wochenende 7. - 9. Juni 2013
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
20 Ustd., 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 34650

Internet und Social Media

Social Media Management - Theorie und Praxis

Facebook, Xing, Google+ und Twitter

Das Internet ist eines der attraktivsten Kommunikations- und Marketingmittel unserer Zeit. Vor allem Social Media spielt zunehmend im geschäftlichen Umfeld eine große Rolle. Im praxisbezogenen Seminar erstellen Sie eigene Accounts bei Facebook, Xing, Google+ sowie Twitter und lernen die verschiedenen Medieninstrumente gezielt zu nutzen. Sie erhalten Hintergrundinformationen zu den Unterschieden und Vor- und Nachteilen der einzelnen Instrumente sowie einen Überblick über die persönlichen Sicherheitseinstellungen und rechtlichen Grundlagen. Voraussetzung: grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Malaika di Pietro
8. - 12. April 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 179 (inkl. Handout)
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 34800B

Malaika di Pietro
Wochenende 12. - 14. Juli 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa/So 10:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Handout)
Kursnummer 13A 34801

Xing

Neue berufliche Kontakte finden

Xing ist das Internetportal, um berufliche Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Gerade die jüngere Generation geht hiermit ganz selbstverständlich um und kommuniziert mit Gleichgesinnten in verschiedenen Gruppen und vernetzt sich. Wir zeigen Ihnen wie Sie dieses Portal nutzen können und hierdurch Ihre beruflichen Verbindungen ausbauen und verfestigen können. Unabhängig davon, ob Sie selbständig sind, Angestellter oder Student. Für alle ist diese Internetseite nützlich und für den weiteren Berufsweg wichtig. Nutzen und schöpfen auch Sie Ihre Möglichkeiten voll aus und lassen sich in die Xing-Welt entführen.



Malaika di Pietro
Mo 8. Juli 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 34802



Facebook

Mit Freunden (sicher) verknüpfen

Die sozialen Netzwerke im Internet boomen, bereits jeder zehnte Deutsche ist Mitglied bei Facebook, Tendenz steigend. Insbesondere bei der jungen Generation scheint es geradezu ein „Muss", dabei zu sein. Vor diesem Hintergrund erhalten Sie praxisnahes Wissen und Hintergrundinformationen. Sie erfahren, wie solche Präsenzen erstellt werden und auf welche Sicherheitseinstellungen dabei zum Schutz der Privatsphäre zu achten ist. Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit, diese direkt vor Ort zu testen, gegebenenfalls mit einem Dummy-Account. Lernen Sie die Vor- und Nachteile kennen und finden Sie heraus, was Ihnen dieses Portal bietet.

Malaika di Pietro
Do 11. April 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 34803



YouTube

Zeigen Sie der Welt Ihre Videos

Täglich sorgt die Webseite YouTube für Lacher, begeisterte Jauchzer und sehnsüchtige Seufzer. Das Angebot dieser Plattform scheint schier grenzenlos: es werden nicht nur selbst gedrehte Filme ins Netz gestellt, sondern auch Schätze der Fernseh- und Musikgeschichte ausgegraben, in internettaugliche Videoformate verwandelt und mühevoll hochgeladen. Die YouTube-Mitglieder danken es mit Kommentaren, Anregungen oder Lob. Doch wie funktioniert das Ganze, was kostet es und was ist überhaupt rechtlich erlaubt? Erfahren Sie alles über YouTube und lassen Sie sich von der Vielfalt der Möglichkeiten begeistern.

Malaika di Pietro
Mo 8. April 2013, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 34804



Prezi

Moderne Präsentation im Web

Prezi ist die moderne Alternative zu Ihren herkömmlichen Präsentationen - ob privat oder im Unternehmen. Statt Präsentationsfolien nacheinander durchlaufen zu lassen, breiten Sie mit Prezi Ihre Texte, Grafiken, Fotos oder Videos auf einer freien Fläche aus. Sie gruppieren Ihre Inhalte ganz unkompliziert und intuitiv frei in Größe und Position und der Zuschauer wird durch geführtes Hinein- und Heraus-Zoomen mitgerissen. Als Webware ist Prezi unabhängig vom Betriebssystem anwendbar. Voraussetzungen: Grundlegende Computer-Kenntnisse. Hinweis: Im Seminar wird die Online-Variante von Prezi verwendet; Sie erstellen einen Account und Ihre Präsentationen sind online öffentlich einsehbar.

Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
Wochenende 8. / 9. Juni 2013
Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 99
Kursnummer 13A 34805



eBay für Einsteiger

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie wollten so gerne zum Konzert, haben aber keine Karten bekommen? Schade. Hätte man früher gesagt. Doch heute gibt es eBay - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben den Konzertkarten etwa auch Antiquitäten, Computer, Bücher, Handys, Kleidung oder CDs. Sie erfahren alles über die Grundsätze für das sichere und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkaufen. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Fr 18:00 - 22:00 Uhr, ab 14. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
2-mal (10 Ustd.), 10 Tn., EUR 59
Kursnummer 13A 34806

Smartphones und Tablet-PCs

Apple iPhone

Für Einsteiger in kleiner Gruppe

Sie sind Besitzer eines iPhones, glauben aber, noch nicht alle seine technischen Möglichkeiten zu kennen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Strukturiert aber auf Ihre individuellen Wünsche eingehend wird in einer kleinen Gruppe der grundlegende Umgang mit dem iPhone und dessen Betriebssystem iOS gezeigt und ein umfassender Einblick in die sogenannten Apps gegeben. Bitte mitbringen: Ein eigenes iPhone muss mitgebracht werden! Der Kurs richtet sich an Besitzer eines iPhone 4 oder höher. Bitte bringen Sie Ihren Netzadapter mit! WLAN ist vorhanden. Besitzer eines iPad, iPad Mini und iPod Touch sind willkommen, sollten allerdings beachten, dass es vereinzelt Unterschiede zwischen den Geräten hinsichtlich der Funktionen gibt.

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 9. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
4-mal (12 Ustd.), 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 13A 34900

Oliver Schultz
Wochenende 25. / 26. Mai 2013
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
12 Ustd., 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 13A 34901

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 4. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
4-mal (12 Ustd.), 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 13A 34902

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Android – Das Smartphone-Betriebssystem

Grundlagen und praktische Übungen

Die meisten Smartphone-Hersteller statten ihre modernen Mobiltelefone inzwischen mit dem Betriebssystem Android von Google aus. Wie Sie Ihr Android-Smartphone anhand Ihrer Bedürfnisse einstellen und effektiv nutzen, zeigen wir Ihnen in dieser Veranstaltung. Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durchgeführt. Folgende Themen werden behandelt: Telefonfunktionen, Internet surfen, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte verwalten, Apps installieren, Oberfläche anpassen, Stromspartipps und vieles mehr. Bitte mitbringen: Das eigene Android-Smartphone ab Version 2.3. Bitte bringen Sie Ihren Netzadapter mit! WLAN ist vorhanden.





Carlos Ricardo Pereira de Sant'Anna
Wochenende 6. / 7. Juli 2013
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
12 Ustd., 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 34910

EDV für die Generation 50plus

Computereinstieg mit Windows 7

Am Nachmittag

Da steht er nun, der neue Computer. Wie war das noch? Einschalten und loslegen? Ohne kompetente Anleitung ist das für die meisten wohl leichter gesagt als getan. Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Welt des Betriebssystems „Windows 7" und eine solide Grundlage für den Besuch der weiterführenden Kurse aus unserer Reihe „EDV für die Generation 50plus".

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (30 Ustd.), 10 Tn., EUR 199 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34950

Einstieg ins Internet

Am Nachmittag

In ruhiger Atmosphäre und mit viel Praxis werden in diesem Kurs spannende Einblicke in das Internet vermittelt. Wie komme ich überhaupt ins Internet? Wie suche ich systematisch nach Informationen? Welche Internetseiten helfen mir weiter, z. B. bei Fragen zur Reiseplanung? Wie verschicke und empfange ich E-Mails? Was sind Foren, Blogs und Twitter? Und - nicht unwesentlich - wie schütze ich meinen Computer und meine privaten Daten? Voraussetzung: PC- und Windows-Kenntnisse.

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 4. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 129
Kursnummer 13A 34951

Individualtraining

Buchen Sie Ihren persönlichen IT-Coach für Ihr Einzeltraining. Die Themen und Trainingszeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt. Kosten: EUR 45 pro Ustd. zzgl. Lehrmaterialien

Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51; vbohlen@vhs-ol.de

Texte verarbeiten mit Word 2010

Am Nachmittag

Sie wollen Ihr individuelles Briefpapier und Einladungen zu verschiedenen Anlässen erstellen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Schritt für Schritt lernen Sie die notwendigen Werkzeuge von Word 2010 kennen: Text eingeben, korrigieren, gestalten, verwalten und ausdrucken. Bilder, Fotos und Grafiken in den Text einbinden. Voraussetzung: PC- und Windows-Kenntnisse.

Cornelia Ibold-Repp (Neu)
Mi 15:00 - 17:15 Uhr, ab 3. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
8-mal (24 Ustd.), 15 Tn., EUR 149 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 13A 34952

Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende

Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV verfügen, können Sie entsprechende Software von vverschiedenen Anbietern wie Microsoft oder Adobe günstiger erwerben. Z. B. die „Creative Suite 6 Design & Web Premium". Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos hierzu erhalten Sie unter www.cobra-shop.de

Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Nov. 2012.

_Einführungen in Excel, PowerPoint, Outlook und Access finden Sie ab Seite 66.

Allgemein- und Gesellschaftswissen

Politik und Gesellschaft / Geschichte und Zeitgeschichte

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Anna Drosdowska
Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Politik und Gesellschaft

Politik aktuell

Mit dieser Veranstaltungsform bietet die VHS in jedem Semester ein Forum, aktuelle politische Themen zwischen Politikern und interessierten Bürgern abzuklären und zu diskutieren. Die Abendveranstaltungen wird im Studio des Oeins aufgezeichnet und im Programm des Oeins übertragen. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Die Aufzeichnungen finden jeweils montags von 18:00 - 20:15 Uhr statt, am folgendem Mittwoch wird die Sendung ab 19:15 Uhr ausgestrahlt. Sie finden den Sender im Kabelnetz, Sonderkanal 20.

Adolf Schröder
25. Febr., 25. März, 22. April, 27. Mai und 24. Juni 2013, Termine jeweils Mo 18:00 - 20:15 Uhr
o 1 - Lokalsender Oldenburg, Raiffeisenstraße 25; Fernsehstudio; je 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13A 11001 - 11005

Aus Gesellschaft und Politik

Diskussionsrunde zu selbst gewählten politischen Themen

Interessiert Sie, was in Politik und Gesellschaft vor sich geht? Möchten Sie mit anderen darüber sprechen, was in der kommunalen, Landes-, Bundes- oder internationalen Politik geschieht? Dann bietet sich dieser Gesprächskreis an, in dem Sie mit den anderen Teilnehmern die Diskussionsthemen bestimmen.

Adolf Schröder
Mi 9:15 - 10:45 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12-mal (24 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 59 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 11010

Oldenburger Gespräche

In dieser Veranstaltungsreihe werden Personen vorgestellt, die in Stadt oder Region wichtige Aufgaben in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft oder Kultur übernommen haben. Im Gespräch sollen die besonderen Werdegänge und Aufgabenbereiche, persönliche Beweggründe und Zielsetzungen deutlich werden. Die OLDENBURGER GESPRÄCHE finden im Aufnahmestudio des Lokalsenders oldenburg eins (oeins) statt. Wer jeweils Gesprächspartner im OLDENBURGER GESPRÄCH ist, wird in der Presse, auf unserer Webseite und im VHS-Newsletter mitgeteilt. Die Aufzeichnungen beginnen montags um 18:00 Uhr. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Ausgestrahlte Sendungen beginnen jeweils um 19:15 Uhr. Sie werden häufig wiederholt. Das Programm des oeins finden Sie unter www.oeins.de.

Adolf Schröder
Mo 11. Febr., 11. März, 8. April, 6. Mai und 10. Juni 2013, Termine jeweils Mo 18:00 - 20:15 Uhr
o 1 - Lokalsender Oldenburg, Raiffeisenstraße 25; Fernsehstudio; je 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13A 11021 - 11025

Der gut versteckte Mangel

Analphabetismus in der Wissensgesellschaft

In Deutschland leben 7,5 Millionen Analphabeten. Wie bewältigt jemand heutzutage seinen Alltag, der nicht lesen und schreiben kann? Während der Veranstaltung erfahren Sie mehr über das gesellschaftliche Problem Analphabetismus. Im Anschluss an den Informationsteil werden Sie Gelegenheit haben, mit Menschen, die erst im Erwachsenenalter Lesen und Schreiben lernen, ins Gespräch zu kommen und an ihren spannenden Geschichten teilzuhaben.

Achim Scholz
Mi 17. April 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich. Um Spenden für die Alphabetisierungsarbeit in der Volkshochschule wird gebeten.
Kursnummer 13A 11065

Deutschland in Europa

Kooperation und Moderation: Adolf Schröder

»... als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen«, hat sich das Deutsche Volk in der Präambel des Grundgesetzes verpflichtet. Seit 60 Jahren ist der europäische Einigungsprozess auf den Weg gebracht – schrittweise und immer wieder mit umstrittenen Fortschritten.

Seit vielen Semestern gehören diese Themen zum Programm der VHS. In Zusammenarbeit mit dem Verein „Europa-Union / Europäische Föderalisten Oldenburg e. V." werden diese Informations- und Diskussionsveranstaltungen zu aktuellen Themen der Europapolitik fortgesetzt. Auch in der Sendereihe „Europa im Gespräch" im Bürgersender „oldenburg eins" werden weiterhin Mitglieder des Europäischen Parlaments und Experten aus internationalen Organisationen zu Wort kommen.

Hinweise und Informationen zu aktuellen europapolitischen Veranstaltungen der VHS finden Sie unter der Rubrik Aktuelles, in Aushängen und der Tagespresse.

Geschichte und Zeitgeschichte

Gesundheitspolitik und Krankenpflege im Ersten Weltkrieg

Am Beispiel Oldenburgs

Wie wirkte sich der Erste Weltkrieg auf das zivile Gesundheitswesen aus? Brachte der Krieg als „Vater aller Dinge" Fortschritte, oder wurden die kranken Zivilisten vernachlässigt? Am Beispiel der Oldenburger Krankenpflege soll diesen Fragen nachgegangen werden. Neue Dokumente und unveröffentlichte Forschungsergebnisse vermitteln einen Eindruck vom Kriegsalltag in der damaligen Gesellschaft. Bisherige Annahmen und Gewissheiten werden kritisch überprüft. Der Kurs wird zeigen, wie sehr die Gesundheitspolitik im Kaiserreich bereits Elemente der medizinischen Gewalt enthielt.

Dr. habil. Ingo Harms
Mi 20. März 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
3 Ustd., 24 Tn., EUR 7 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 11105

Von Geschichte und Zeitgeschichte bis Integration und Toleranz

Geschichte im Raum Weser-Ems XX

Umwälzungen im 20. Jahrhundert

Der Kurs befasst sich mit den ostfriesischen und oldenburgischen Erscheinungsformen der Umwälzungen, die Deutschland im 20. Jahrhundert erschütterten: mit der Revolution von 1918 und ihren Folgen, mit dem Aufstieg und der Herrschaft des Nationalsozialismus zwischen Weser und Ems, mit dem demokratischen Neubeginn seit 1945. Die Folge „Geschichte im Raum Weser-Ems" wird damit abgeschlossen.

Prof. em. Dr. Heinrich Schmidt
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
12-mal (24 Ustd.), 50 Tn., EUR 65
Kursnummer 13A 11130

Familienforschung

Mein Ur-Ur-Urgroßvater war ein Seeräuber?

Ahnentafeln aufstellen, alte Schriften entziffern, historische Kirchenbücher aufspüren: Das sind die Themen dieses Seminars. Zudem besteht an einem Abend die Möglichkeit, sich einschlägige Computerprogramme anzuschauen und sie auszuprobieren. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Staatsarchiv statt.

Werner Honkomp
Do 17:30 - 19:00 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Am 21. März 2013 findet die Veranstaltung im Staatsarchiv statt.
Kursnummer 13A 11145

| Die VHS Oldenburg on air |

Die Radiosendung „Vor Ort" ist eine Kooperation der VHS und dem Lokalsender Oeins. Die Gemeinschaftsproduktion zu gesellschaftlichen und kulturellen Themen können Sie jeden Mittwoch von 13:00 bis 14:00 Uhr und als Wiederholung jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf UKW 106,5 MHz und 92,75 im Kabel hören: www.oeins.de



Oeins - Lokalsender Oldenburg
Bahnhofstr. 11, 26122 Oldenburg
fon 0441 2188844, fax 0441 2188840

Religion und Philosophie

Tempel der Ahnen - mit dem Fahrrad in die Steinzeit

Kulturhistorische Einführung und Vorbereitung auf die Radtour

Vor 5000 Jahren, lange vor den Römern, siedelten Steinzeitmenschen in Europa, die uns eigenartige, überdimensionale Steinbauten hinterlassen haben. Steine mit einem Gewicht von 50 Tonnen haben sie für ihre Gräber, Kultstätten und Sonnenobservatorien verwendet. Überall in Westeuropa sind diese Hünengräber zu finden. Hier in Norddeutschland, besonders im Wildeshauser Raum, stehen sehr bedeutende Steinzeitbauten, meist zerstört und geplündert, aber wegen ihrer Größe noch immer gut sichtbar. Visbeker Braut und Bräutigam sind davon die bekanntesten. Die Steine erzählen uns viel über Leben, Glauben und Kultur der Steinzeitmenschen. Diese Veranstaltung gilt als Vorbereitung auf die Radtour, Kursnummer 13A 61210. Sie kann allerdings unabhängig von der Radtour gebucht werden.



Dr. Hans-Joachim Schepker
Fr 24. Mai 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 20 Tn., EUR 15
Kursnummer 13A 11253

Der jüdische Kalender und die Festtage

Einblicke in das gelebte Judentum

Rosh Hashana, Pessach, Sukkot – viele Namen jüdischer Festtage hat man vielleicht schon einmal gehört – aber was verbindet sich mit diesen Festen? Wie werden sie gefeiert, welchen geschichtlichen Hintergrund haben sie und welchen Stellenwert innerhalb der jüdischen Religion? Und wie gestaltet sich überhaupt der jüdische Kalender, der unterdessen das Jahr 5773 schreibt? Diese und viele weitere spannende Fragen werden Ihnen an diesem Vormittag mit rabbinischer Kenntnis beantwortet.

Rabbiner Jona Simon
So 5. Mai 2013, 9:00 - 12:00 Uhr
Jüdische Gemeinde; Wilhelmstr. 17; Oldenburg
4 Ustd., 30 Tn., EUR 12
Für NWZ-Card Inhaber EUR 10
Kursnummer 13A 11255



Debora kämpft und Jakob kocht?!

Zu biblischen Erzählungen für Kinder und Jugendliche

Eine interessante und gleichzeitig kindergerechte Darstellung biblischer Geschichten

und christlicher Tradition bildet heutzutage eine nicht unerhebliche Herausforderung. Der Kurs bietet eine Gelegenheit dazu, Impulse und Anregungen für kinder- und jugendgerechtes Nacherzählen biblischer Texte zu gewinnen. Den Ausgangspunkt sollen dabei Erinnerungen und persönliche Erfahrungen mit biblischen (Lieblings-)Geschichten aus der eigenen Kindheit darstellen, auf deren Grundlage Erzählkriterien ausgearbeitet werden sollen.

Neu

Dr. Kerstin Schiffner / Brigitte Gläser
Sa 6. April 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
8 Ustd., 20 Tn., EUR 29 (inkl. Mittagessen)
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer 13A 11261

Demokratiezentren

Die VHS Oldenburg ist Mitglied im Netzwerk **„Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung"**. Dieses wird gefördert und koordiniert von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung. Ziel des landesweiten Programms ist, die regionalen Zentren im Bereich der Erwachsenenbildung zu etablieren, um gemeinsam für Demokratie und gegen Extremismus zu agieren. Die Projektpartner der VHS sind die Akademie der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg und der Präventionsrat Oldenburg.

Informationen über aktuelle Veranstaltungen im Rahmen des Netzwerks in Oldenburg finden Sie unter der Rubrik „Aktuelles" auf unserer Internetseite und in der Tagespresse.



Philosophischer Salon

Neues sehen, frei denken

In gepflegter, aber lockerer Atmosphäre bietet der Philosophische Salon die Möglichkeit, persönliche Meinungen und Selbstverständlichkeiten kritisch zu sehen und zu entwickeln. Das moderierte Gespräch wird sich jeweils einem sich aus dem aktuellen Zeitgeschehen ergebenden Thema widmen. Es wird philosophische Literatur aufbereitet, um daraufhin eine interessante Fragestellung ableiten zu können. Bei dem Philosophischen Salon geht es allerdings nicht darum, die wissenschaftlichen Texte zu interpretieren, sondern einen Abend niveauvoller Gesprächskultur zu genießen.

Neu

Nadja Göbel
Sa 20. April 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
3 Ustd., 10 Tn., EUR 22 (inkl. Sekt und Kaltgetränke) Keine Ermäßigung möglich.
Frü NWZ-Card Inhaber EUR 20
Kursnummer 13A 11263



Geld oder Leben?

Im Kapitalismus überleben und seine Seele nicht verkaufen

Haben Sie sich schon gefragt, wie man es schafft, im Kapitalismus zu überleben, ohne seine Seele zu verkaufen? Die humorvolle Veranstaltung hilft, die modernen „Zeitfallen" und „Tretmühlen" des Alltags zu erkennen. Um ihnen zu entgehen, ist es nötig, unser Recht auf Müßiggang und Kreativität gegenüber den „protestantischen" Workaholics einzufordern. Ein klarer Blick auf die elementare Unkalkulierbarkeit des Lebens (und der Risiken der modernen Geldwirtschaft) kann auch Sie zum spirituellen Optimismus führen. Wie das gehen mag, zeigen Ihnen so berühmte Autoren wie Paul Watzlawick, Niklas Luhmann, Erich Fromm, Dorothee Sölle und Tom Hodgkinson. Am Ende werden auch Sie wissen, was Lebenskunst mit dem gemütlichen Brodeln eines Kaffeehauses zu tun hat.

Neu

Dr. Torsten Reters
So 21. April 2013, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
5 Ustd., 24 Tn., EUR 19 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 11265

Spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung

Wir bieten Spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung an.

Einen Fleyer mit den Angeboten bekommen Sie bei der Volkshochschule Oldenburg und im Internet unter www.vhs-ol.de/handicappedpeople

Integration und Toleranz

Basislehrgang zum Bildungspaten

Bessere Chancen für Kinder mit Migrationshintergrund

„Bildung für alle!" Diese Forderung klingt gut, muss aber in die Tat umgesetzt werden. Die Basisqualifikation richtet sich an Personen, die eine längere, ehrenamtliche Bildungspatenschaft für Kinder mit Migrationshintergrund eingehen möchten. Denn diese Kinder leiden oft unter Schulschwierigkeiten, vor allem wegen der Sprachprobleme. Im Bildungspatenprojekt „Bildung für alle!" können Sie die Kinder in den entscheidenden Schuljahren an der Grundschule unterstützen, um deren Chancen zu verbessern - ein wichtiger Baustein zur Verbesserung ihrer Situation in Oldenburg. Weitere Informationen zum Projekt im Internet unter www.vhs-ol.de. Die Anmeldung ist nur bei Yasemin Kocatas, Tel.: 0441 92391-21, möglich.

Yasemin Kocatas
Zertif. Trainerin für interkulturelles Training
5., 6., 12. und 13. März 2013,
9., 13., 16., 20. und 27. April 2013
Di und Mi 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
Die Termine sind unter Vorbehalt und können sich ändern.
PFL; Seminarraum 4; Agentur Ehrensache
9-mal (48 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 13A 11305

VHS-Newsletter

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Inklusion

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich gleichberechtigt an allen gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen. Dabei werden die Unterschiede in den persönlichen Fähigkeiten jedes einzelnen Menschen und die Vielfalt in der Gesellschaft als normal vorausgesetzt.
Ziel ist es, ein Miteinander und gesellschaftliche Teilhabe für alle Menschen unabhängig von Alter, Hautfarbe, Bildung, Geschlecht, Behinderung zu ermöglichen.

Inklusionsprojekt Donnerschwee

Der Stadtbezirk Donnerschwee mit seinem ehemaligen Kasernengelände soll als ein inklusiver Stadtteil aufgebaut und vernetzt werden. Dank einer Förderung durch die Stiftung Aktion Mensch konnten die Projektpartner Stadt Oldenburg, AWO Trialog Weser-Ems GmbH, Volkshochschule Oldenburg, Gemeinnützige Werkstätten Oldenburg e.V. und der Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg ein Netzwerkbüro mit dem Koordinator Jan Kalkmann im September 2012 im Gebäude der VHS einrichten. Das Inklusionsprojekt Donnerschwee führt Netzwerkpartner aus den Handlungsfeldern Arbeit, Wohnen, Bildung, Barrierefreiheit und Freizeit zusammen und versteht sich dabei als Schnittstelle zwischen Verbänden, Vereinen, Unternehmen und der Stadtverwaltung.

Inklusionswoche

Die Arbeitsgruppe 5ter Mai veranstaltet vom 2. bis 8. Mai 2013 unter dem Motto „Selbstbestimmt Leben" eine Inklusionswoche und bietet mit ihren Partnern dem Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg, Selam - Lebenshilfe, Gemeinnützigen Werkstätten, Betreuungsbüro Nico Heinemann, Das Baumhaus, Diakonie Oldenburg, Blauschimmel Atelier, Oeins, Kulturetage und der VHS Oldenburg folgende Veranstaltungen dazu an: Party und Konzerte | Ausstellungen und Vorträge | Aktionstag in der Innenstadt | Filmen und Filmporträts.
Das Programm können Sie ab Anfang April 2013 unter www.kulturetage.de einsehen.

Ein Blick auf die deutsche Gebärdensprache

Am Mittwoch, 8. Mai 2013, von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr bietet die VHS im Rahmen der Inklusionswoche eine kostenfreie Einführung mit Vortrag in die deutsche Gebärdensprache (Kursnummer 13 A 58920). Sandra Gogol wird mit Miriam Wilken als Übersetzerin dieses Seminar leiten. Anmeldungen nimmt das VHS-Kundenzentrum telefonisch unter 0441 92391-50 entgegen.

Hinweis: Fortbildung zur Inklusionsfachkraft finden Sie auf Seite 59

Allgemein- und Gesellschaftswissen_4

Russlandjahr in Deutschland

Russlandjahr in Deutschland 2012/2013

„Deutschland und Russland - gemeinsam die Zukunft gestalten“

Liebe Russlandfreunde und Interessierte,
Russland ist ein großes, weites und für viele auch ein unbekanntes Land. Und doch besteht zwischen Deutschland und Russland eine besondere Verbindung, im gesellschaftlichen und oft auch privaten Bereich.

Die Gesellschaft Deutschland-Russland/Dagestan - Region Oldenburg - (GDRD) und die Volkshochschule Oldenburg mit der Außenstelle Hatten-Wardenburg beteiligen sich vor dem Hintergrund der geschichtlichen Verflechtungen Oldenburgs mit Russland und der deutsch-russischen Städtepartnerschaft Oldenburg/Hatten mit Machatschkala (Dagestan/RF) mit einer Veranstaltungsreihe am von den Regierungen beider Länder vereinbarten „Russlandjahr in Deutschland 2012/2013“.

Mit der Veranstaltungsreihe mit Beiträgen aus Politik, Geschichte, Bildung, Kultur, Musik, Literatur und Reiseberichten ist, möchten wie Ihr Interesse am Vielvölkerstaat Russland und seinen Menschen, über die Tagespolitik hinaus, wecken.

Wir wünschen Ihnen spannende und interessante Momente mit der breiten Angebotspalette und freuen uns auf eine große Resonanz.

Ihr
Helmut Hinrichs
Vorsitzender der Gesellschaft Deutschland-Russland/Dagestan

Die Veranstaltungen finden anlässlich des Russlandjahrs in Deutschland 2012/2013 in Kooperation mit der Gesellschaft Deutschland – Russland/Dagestan (Region Oldenburg) zur Förderung der Beziehungen zwischen der Bundesrepublik und den Völkern der ehemaligen Sowjetunion e.V. statt. Das Russlandjahr steht unter dem Titel „Deutschland und Russland – gemeinsam die Zukunft gestalten“.

Bildvortrag: Sibirien im Sommer

Reisebericht

Im Juli 2011 besuchten wir unseren Freund Sergej, mit dem wir seit einer Reise der deutsch-sowjetischen Gesellschaft im Jahr 1987 verbunden sind. Er stammt aus Blagoweschtschenka, einem kleinen Ort südlich von Nowosibirsk - direkt an der Grenze zu Kasachstan. In dem Bildvortrag berichten wir von den dortigen Lebensverhältnissen, von den kleinen Fortschritten und großen Problemen: eine besondere Landschaft, ein liebenswürdiger Empfang, gemeinsame Tagesausflüge, Besuch einer früheren Kolchose u.a.m.

Neu HA WA

Christa Meyer
Do 14. März 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 9
Kursnummer 13A 81102

Vortrag: Russland - Auf dem Weg wohin?

Tendenzen und aktuelle Entwicklungen

Im Winter 2011/12 drängten große Demonstrationen den Kreml in die Defensive. Danach begann für Oppositionelle eine schwierige Zeit. Wie ist die derzeitige Situation? Und warum ist sie so? Wohin geht die Reise des größten Landes der Welt? Im Vortrag und der anschließenden Diskussion werden die innenpolitischen Hintergründe ausgeleuchtet sowie auch ein Blick auf die Außenpolitik geworfen.



Dr. Christian Wipperfürth
Fr 21. Juni 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 70 Tn., EUR 9
Kursnummer 13A 81100

Vortrag: Russland - seine Geschichte

... unter besonderer Betrachtung der deutsch-russischen Beziehung

Der Vortrag bietet einen Einblick in die Grundzüge der russischen Geschichte und soll damit zum besseren Verständnis und konstruktiven Umgehen mit der russischen Gegenwart beitragen. In all ihren Phasen - Kiewer Rus (9.-13. Jh.) - Moskauer Zarenreich (15.-18. Jh.) - Petersburger Periode (18.-20. Jh.) und die Revolution und UdSSR (20. Jh.) haben die besonderen Beziehungen zu Deutschland oft weichenstellende, innenpolitische Auswirkungen gezeigt.

Neu HA WA

Dr. Gerd Zimmermann
Fr 31. Mai 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1; Seminarraum 1
3 Ustd., 30 Tn., EUR 9
Kursnummer 13A 81110

Vortrag: Russlanddeutsche im „Oldenburger Land“

23 Jahre nach „Glasnost und Perestroika“

Was ist in den vergangenen 23 Jahren politisch und gesellschaftlich passiert? Wie haben sich Einstellung und Verhalten der Aufnahmegesellschaft (Oldenburger Land) und der russlanddeutschen Zuwanderer verändert? Wie ist die Akzeptanz, wie gehen Einheimische und Neubürger miteinander um? Erwin Dierks, Migrationsberater der Diakonie im Landkreis Cloppenburg, gibt Infomationen, Einschätzung und Anregungen zum Verlauf der Zuwanderung von Russlanddeutschen seit 1989.

Neu HA WA

Erwin Dierks
Di 23. April 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS-Haus, Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 3
3 Ustd., 25 Tn., EUR 9
Kursnummer 13A 91132

Bildvortrag: Städtepartnerschaft zu Russland

Oldenburg/Hatten mit Machatschkala am Kaspischen Meer

Seit dem 4. März 1989 verbindet Oldenburg und Hatten mit Machatschkala, der Hauptstadt der teilautonomen russischen Republik Dagestan, eine Städtepartnerschaft. Mit Bildern und Erfahrungsberichten wird über vielfältige Kontakte im Bereich der Kultur, Wissenschaft und der Touristik erzählt. Eine außergewöhnliche Gastfreundschaft, die schwie-

rigen politischen Verhältnisse im Kaukasus an der Grenze zwischen Orient und Okzident, der beiderseitige Austausch vieler Informationen und die noch andauernden gegegenseitigen Besuche bieten viel Stoff zur Diskussion.

Hajo Töllner / Hartmut von Bronk / Gisela Bräuer
Di 11. Juni 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1;
Seminarraum 3; 1. OG
3 Ustd., 30 Tn., EUR 9
Kursnummer 13A 81130

Neu HA WA

Russische Kunst - Ikonenmalerei

Ausstellung und Vortrag

Ikonen sind „Abbilder". Die ihnen erwiesene Verehrung geht nach Auffassung der orthodoxen Kirche auf die „Urbilder" Christus, Engel und Heilige zurück. „Ikonenmalerei ist für mich Meditation, Gottesdienst", so empfand es Anni Stüben-Pastors (1917-1991), die in alter russischer Tradition Ikonen schuf. Einige ihrer Werke werden in der Ausstellung gezeigt und mit einem Einführungsvortrag durch ihren Sohn Herrn Dr. Jens Stüben begleitet.

Dr. Jens Stüben
Fr 12. April 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 9
Kursnummer 13A 84100

Neu HA WA

Benefizkonzert mit Kalinuschka

Russischer Volkschor und Balalaikaorchester

Das bekannte russische Volkschorensemble und Balalaikaorchester Kalinuschka entführt Sie an diesem Nachmittag in die Welt der russischen Volkslieder, Romanzen, Kosaken- und Zigeunerlieder. Die Instrumentalisten spielen auf russischen Volksinstrumenten wie Balalaika, Domras, Bajan u.v.m. Mit ihren Liedern und Trachten nimmt Sie der Chor mit auf eine kleine Reise durch Russland. Die Einnahmen der Veranstaltung sind für die Weißrusslandhilfe bestimmt.

Anja Luers
So 9. Juni 2013, 17:00 - 18:30 Uhr
Waldschule, Schultredde 17, Sandkrug; Aula
EUR 10 Abendkasse
Kursnummer 13A 84180

Neu HA WA

Russisch genießen

So vielfältig wie das Wetter, so vielfältig ist auch die russische Küche. Die kalten Winter in Sibirien sind bekannt und damit einhergehend die wärmenden Suppen Russlands wie z. B: Bortsch. Doch es gibt noch mehr zu entdecken, z. B. die heißen Sommer Sibiriens mit bis zu 40 °C und der damit wechselnden Kochkunst. Lassen Sie sich von der kulinarischen Vielfalt Russlands überraschen.

Svetlana Braun
Fr 19. April 2013, 18:00 - 22:00 Uhr
Waldschule, Schultredde 17, Sandkrug; Küche
5 Ustd., 10 Tn.,
EUR 38 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13A 82520

Neu HA WA

Führung durch das Russische Dorf in Hatten

Sie werden nach gutem alten Brauch mit einem „Wässerchen" (Gläschen Wodka) und Musik auf traditionellen russischen Hirteninstrumenten begrüßt. Es folgt ein Rundgang durch das Dorf mit einer Besichtigung der in der Tradition der russischen Holzbaukunst errichteten Blockhäuser. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit zu einer kleinen Dorfrundfahrt im legendären russischen Uralgespann, während gleichzeitig die Musikinstrumentenwerkstatt besichtigt werden kann. Abschließend werden im weißen Haus des Dorfes bei einem Tee aus dem Holzkohle-Samowar die russischen Volksmusikinstrumente in einer kleinen Vorstellrunde gezeigt und zum Klingen gebracht.

Anja Luers
So 5. Mai 2013, 11:00 - 12:30 Uhr
Russisches Dorf; Sandkruger Str. 25; Kirchhatten
2 Ustd., 30 Tn., EUR 5
Kursnummer 13A 86120

Neu HA WA

Folkloretänze aus Russland und anderen Ländern

Mit Live-Musik für Kinder ab 5 Jahren

Mitglieder des Folkloreensembles „Bela Rada" laden zu leichten Kreistänzen aus Russland, Bulgarien, Rumänien und anderen Ländern ein. Schnuppert rein in die Welt einer anderen Folklore mit fremd anmutenden Klängen. Alle Tänze werden zusammen eingübt und mit Live-Musik auf verschiedenen Instrumenten wie Balalaika, Akkordeon, Dudelsack, Geige, Flöte und Trommel begleitet. Die Kinder stehen im Vordergrund, doch auch die begleitenden Erwachsenen sind zum Mittanzen eingeladen.

Anja Luers
Sa 27. April 2013, 15:00 - 16:30 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1; Seminarraum 1
2 Ustd., 20 Tn., EUR 4
Kursnummer 13A 86540

Neu HA WA

Russisch Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Otlitschno, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8).

Olga Beifordt
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 56610

Russisch kompakt A1

Teilzeit

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in das russische Alphabet und einfache grammatische Strukturen. Erarbeitung von einfachen Alltagsdialogen. Lehrmaterial nach Absprache.

Natalie Savcenko
8. - 12. April 2013, 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 70
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 13A 56650B

BU

Russisch für die Reise (A1)

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wollen Sie eine Reise nach Russland machen? Dann sind einige erste Russischkenntnisse von großem Vorteil. Zudem ist es ein Zeichen der Freundschaft und wird entsprechend gewürdigt, wenn man einige einfache Redewendungen in der Landessprache beherrscht. Vielleicht bekommen Sie nach der Teilnahme an diesem Schnupperkurs auch Lust, mehr Russisch zu lernen? Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Natalie Savcenko
Sa 8. Juni 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
7 Ustd., 14 Tn., EUR 32 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 56651

Ratgeber und Praxis_5

Von Familie und Persönlichkeit bis Immobilien und Wohnen

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Manuel Karczmarzyk
Telefon: 0441 92391-34
E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Familie und Persönlichkeit

Familienbiographie im Blick

Was bedeutet es, in meiner Familie gesund zu sein?
Angeschaut werden schwerwiegende Ereignisse aus Familiengeschichten, die einen erheblichen Einfluss auf das eigene Leben und die nächste Generation haben können. Teilnehmende können in Erfahrung bringen, welche stetig wirkende Verbindung sie mit ihren Familienmitgliedern haben und auf welche oft leider krankmachende Art Begebenheiten von Generation zu Generation einen solch spezifischen Einfluss nehmen. Wie kann aus den Freuden und Leiden der Vergangenheit gelernt werden, um uns in eine individuell sinnvolle Lebensgestaltung einzubinden?



Dr. Monika Adamaszek
Mi 18:00 - 20:00 Uhr, ab 10. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (8 Ustd.), 15 Tn., EUR 60
Für NWZ-Card Inhaber EUR 55
Kursnummer 13A 13502



Recht und Finanzen

Workshop: Patientenverfügung

Medizin - Recht - Mensch - auf was es ankommt
Die Patientenverfügung - ist sie eigentlich sinnvoll und welche Formulierungen sind rechtsgültig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Patientenverfügung zu verfassen. Möchte ich alles wasserdicht für mich selbst entscheiden oder bin ich gewillt, nahestehenden Menschen Entscheidungsfreiheiten einzuräumen? In diesem Workshop wird anhand von Beispielen auf die differenzierte Formulierung einer Patientenverfügung eingegangen, natürlich unter Beachtung der neuesten rechtlichen Vorgaben.

Josef Roß
Mi 10. April 2013, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Tn., EUR 17
Kursnummer 13A 13520

Einkommensteuererklärung selbst gemacht

Sie erlernen in diesem Seminar die wichtigsten Aspekte aus dem Bereich des Einkommensteuerrechts und können im Anschluss Ihre Einkommensteuererklärung besser eigenständig erstellen, ohne im „Formular-Dschungel" die Orientierung zu verlieren. Zeitfenster für individuelle Themen sind eingeplant. Ihre Fragen werden im Dialog mit dem Dozenten oder im Austausch mit allen Teilnehmern geklärt. Nicht geeignet für Personen, die Einnahmen aus selbständiger Tätigkeit erzielen.

Detlev Gronwald
Sa 6. April 2013, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
10 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 13A 14000

Elternunterhalt

Wer zahlt bei Pflegebedürftigkeit?
Wenn die eigenen Mittel älterer, pflegebedürftiger Mitmenschen nicht ausreichen, um die Heimkosten zu decken, springt die Sozialhilfe ein und nimmt Rückgriff bei den Kindern. Diese sind unter bestimmten Umständen zur Unterhaltszahlung verpflichtet. Der Vortrag beschäftigt sich mit den hieraus folgenden Fragen für die Betroffenen gemäß aktueller Rechtsprechung: Wie weit gehen Auskunftspflichten? In welcher finanziellen Höhe kann ich in Anspruch genommen werden? Welche Belastungen werden anerkannt? Ist mein Vermögen, vor allem meine Immobilie, gefährdet? Werden auch meine Geschwister herangezogen?

Rechtsanwältin Karin Schulze
Mo 25. Febr. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 11 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 14010

Neu

Altersvorsorge strukturiert planen

Die wichtigste wirtschaftliche Entscheidung im Leben
Altersarmut wird immer mehr zur realen Bedrohung. Doch wie groß ist die Versorgungslücke unter Berücksichtigung von Steuern und Inflation tatsächlich im Ruhestand? Welches Kapital ist notwendig, um diese Lücke zu schließen und wie hoch ist die notwendige Sparrate? Welche Altersvorsorge-Schicht erfüllt die gewünschten Anforderungen und wie lassen sich Angebote fair vergleichen? Diese und insbesondere die Fragen der Teilnehmer werden klar und verständlich beantwortet.



Dipl. Oec. Michael Hollmann
Mo 22. April 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 13A 14020
GSG Mieterrabatt

Nachhaltige Geldanlage und Altersvorsorge

„Grün angemalt" oder glaubwürdig?
Nachhaltigkeitsdebatten sind bekannt aus den Bereichen Ernährung und Bauen. Zunehmend wächst auch in Deutschland das Interesse, Geldanlagen nachhaltig zu investieren - ob für die Altersvorsorge oder als Einmalanlage. Erfahren Sie an diesem Abend u. a. wie der Markt für nachhaltige Vorsorge/Anlagen aussieht, wie Nachhaltigkeitsratings gestaltet sind und welche Anlageklassen überhaupt zur Verfügung stehen. Anschließend können Sie „grün angemalte" von glaubwürdigen Lösungen unterscheiden.



Henning Schmidt
Mo 27. Mai 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 13A 14021

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.



Immobilien und Wohnen

Der Weg zum Eigenheim

Wie kaufe ich ein Haus oder eine Wohnung?
Suchen Sie einen Leitfaden zum Erwerb einer Immobilie? Fühlen Sie sich überfordert bei der Vielzahl der Möglichkeiten? Finden Sie sich bei den zahlreichen Steuergesetzen und Vorgaben zurecht? Das Seminar beantwortet wichtige Fragen zum Kauf Ihres künftigen Eigenheims. Inhalt: Immobiliensuche, Marktüberblick, persönliche Kriterienliste, Wertermittlung, Kaufverhandlungen, Objektprüfung und -abnahme. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Baufinanzierung.

Karin Deeken / Wiebke Schneidewind
Sa 27. April 2013, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
8 Ustd., 12 Tn., EUR 68 (inkl. Ratgeber-Taschenbuch)
Kursnummer 13A 15001

Seminar: Vererben - Verkaufen - Kaufen

Welchen Wert hat mein Haus?
Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Sie haben eine Immobilie geerbt? Wie können Sie als Laie einschätzen, wie viel Ihre Immobilie wert ist? Ist die Immobilie ihren Preis wert oder vielleicht doch zu teuer? Fragen über Fragen. Wir geben Antworten, etwa dazu, wie Sie selbst den Wert eines Grundstückes oder einer Immobilie ermitteln können, wann und warum Sie ein Gutachten benötigen und was darin stehen muss. Und wir sagen Ihnen auch, wie Sie ein Gutachten beurteilen können, wer es anfertigt und was es kosten darf.

Jan Meyer
Mo 11. März 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 15 Tn., EUR 22
Kursnummer 13A 15050

Ratgeber und Praxis_5

Von Handwerk und Technik bis Tiere

Handwerk und Technik

Handwerkskurs für Anfängerinnen

Keine Angst vor der Bohrmaschine

Bohren, sägen, schleifen, dübeln - handwerkliche Arbeit ist keineswegs Männern vorbehalten. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen wollen, mit elektrischen Werkzeugen fachgerecht umzugehen. Hier erfahren Sie etwa wie Sie Regale anbringen oder kleine Gebrauchsgegenstände aus Holz herstellen. Bitte mitbringen: (warme) Arbeitskleidung, Stichsäge falls vorhanden.

Natali Könitz
Wochenende 22. / 23. Febr. 2013
Fr 18:15 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
10 Ustd., 11 Tn.,
EUR 54 (inkl. EUR 10 Materialkosten)
Kursnummer 13A 17300

Fahrradtechnik

Reparaturen selbst gemacht

Reifen platt, Kette quietscht, Bremse schleift? Hier werden Ihnen praxisnah fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten zur Fahrradreparatur und Pflege des Zweirades vermittelt. Sie lernen, wie man Laufräder wechselt, Löcher im Schlauch findet und flickt, Bremsen instand setzt, die Lichtanlage in den verkehrssicheren Zustand bringt und die Kettenschaltung wartet und pflegt. Auch zum Diebstahlschutz und Kauf eines neuen Vehikels erhalten Sie Tipps. Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, Arbeitskleidung, benötigte Ersatzteile und Materialien (erhältlich im Fachgeschäft), nach Möglichkeit 10er, 13er, 15er, 17er Gabel- und Ringschlüssel.

Peter Schönig
Sa 6. April 2013, 11:00 - 17:45 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
8 Ustd., 10 Tn.,
EUR 50 (inkl. EUR 4,50 Materialkosten)
Kursnummer 13A 17315

Natur und Garten

Gehölzschnitt

Bäume, Sträucher und Obstgehölze

Ein richtiger Gehölzschnitt ist viel wert. Denn davon hängen Blüten- und Fruchtbildung ab. Ein falscher Schnitt kann die Pflanze sogar schädigen. Auch die Form einer Pflanze wird durch den Schnitt beeinflusst. Dieser Kurs beantwortet Fragen wie diese: Wie entfernt man Äste aus der Baumkrone? Durch welchen Baumschnitt lässt sich die Verkehrssicherheit herstellen? Und wie funktionieren Verjüngungs-, Auslichtungs-, Erziehungs-, Aufbau- und Formschnitt bei Sträuchern?

Uwe Steenken
Wochenende 12. / 13. April 2013
Fr 18:15 - 22:00 Uhr, Exkursion: Sa 10:15 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 12 Tn., EUR 38
Kursnummer 13A 19050

Heilkräuter im Frühling

Frühjahrsputz von innen

Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann & Co - den meisten Menschen nur als Unkraut bekannt. Aber unsere heimischen Wildpflanzen haben uns viel zu bieten! Gerade jetzt im Frühling können wir sie sehr gut für unseren inneren Frühjahrsputz gebrauchen. Gemeinsam werden wir um den Swarte-Moor-See wandern und lernen, die Kräuter zu bestimmen und wie sie genutzt werden können. Falls erforderlich, bitte Regenjacke mitbringen.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 5. April 2013, 17:30 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 25 Tn., EUR 19
Kursnummer 13A 19060 % GSG Mieterrabatt

_Gartenreisen
durch Flandern oder in die Graftschaft Shropshire
finden Sie auf Seite 114.



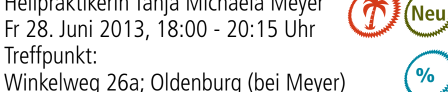




Wilde Kräuter im Sommer

Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilendem Grün, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Auf einer Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie die wilden Kräuter des Sommers kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei wieder viele Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für Küche und Gesundheit parat. Auch die Bestimmung bzw. Verwechslungsmöglichkeiten der Heilpflanzen werden Thema sein. Falls erforderlich, bitte Regenjacke mitbringen.



Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 28. Juni 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt:
Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 25 Tn., EUR 19
Kursnummer 13A 19061

Neu · % GSG Mieterrabatt

Wiesen-Balsam

Pflegende Salbe selbst herstellen

Aus wilden Kräutern und natürlichen Zutaten lassen sich ganz einfach wunderbar pflegende Hautbalsame herstellen. Warum diese unserer Haut so gut tun, wie sie hergestellt werden, und welche Kräuter hierfür verwendet werden können, erfahren Sie an diesem Abend von der Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer. Jeder Teilnehmer fertigt sich unter Anleitung eine individuelle pflegende Kräutersalbe.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 6. Juli 2013, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3 Ustd., 16 Tn.,
EUR 25 (inkl. EUR 3 Materialkosten, Skript und Kräutertee). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 19062



Neu · % GSG Mieterrabatt

Wasseradern auf der Spur

Praxiskurs für Jedermann

Nach wie vor haftet der Wünschelrute etwas sehr Geheimnisvolles an. Doch in der sanften Medizin sind Winkelruten- und Pendel-Anwendungen weltweit anerkannt und versprechen Erfolg. Hier sehen Sie, wie man Wasseradern und andere krankmachende Erdstrahlen findet und worauf es bei der Suche ankommt. Jeder Mensch hat die Fähigkeit dazu! Entdecken Sie Ihre Schritt für Schritt und nutzen Sie die Kraft der Energie und Schwingungen. Nach der theoretischen Einweisung erfolgen praktische Übungen.

Erich Förster
Sa 6. April 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
4 Ustd., 14 Tn., EUR 22
Kursnummer 13A 19115

Tiere

Hund, Kinder und Eltern

So klappt es problemlos!

Das Thema Hund und Kind ist ein schönes Kapitel, wenn alle Weichen richtig gestellt sind. In diesem Workshop bieten wir Teilnehmern die Möglichkeit an, wie sich das Zusammenleben mit Hund und Kind (noch) harmonischer gestalten lässt. Dieser Workshop bietet dem Hundehalter viele Praxiseinheiten, die er nach Einführung Zuhause in seinen Alltag integrieren kann. Inhaltlich wird auf die verschiedenen Altersstufen und Bedürfnisse von Hund und Kind eingegangen und viele Tipps zur praktischen Anwendung vermittelt. Zudem wird besprochen, durch welche Kommunikationshilfen Missverständnisse zwischen Hund und Kind aufgeklärt werden und somit Vorbeugung gegen Bissverletzungen geleistet werden kann. Gleichzeitig lernen Kinder als auch Erwachsene den respektvollen Umgang miteinander. In diesem Workshop ist die ganze Familie herzlich willkommen.

Hundetrainerin Kristina Falke
Wochenende 22. / 23. Juni 2013
Sa/So 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 6 Teams, EUR 75 Gebühr gilt pro Familienteam. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 19600

Neu

Tiere

Vortrag: Trennungsstress beim Hund

Wirksame Lösungen

Sie kommen nach Hause und trauen Ihren Augen nicht - Ihr Hund hat die Wohnung verwüstet, die Nachbarn sind durch das laute Bellen entnervt und beschweren sich über Ihren „nicht erzogenen Hund"... Doch steckt tatsächlich nur eine Erziehungsfrage dahinter? Besuchen Sie diesen Vortrag und gehen Sie den tatsächlichen Ursachen auf den Grund, warum gerade Ihr geliebter „Struppi" nicht alleine bleiben mag. Thematisiert werden u. a. Entstehungsgründe für Trennungsangst, chronischer Stress und seine Folgen sowie Lösungen, Tricks und Training für den Alltag.

Hundetrainer Jörg Ziemer
Mi 13. März 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 20 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 19610

Hundesportart „Mantrailing"

Vortrag und Praxis

Dieser Vortrag ist für alle Hundehalter - aber auch alle anderen Interessierten, die sich das erste Mal mit der Hundesportart Mantrailing (engl.: man = Mensch, to trail = verfolgen) befassen wollen. Was ist Mantrailing überhaupt und wie funktioniert diese Form der Sucharbeit? Was brauche ich, um anzufangen? Was sucht der Hund da überhaupt? Was sind die Anforderungen an Mensch und Hund? Hier wird in einem Vortrag ein erster Eindruck über die Arbeitsweise und den anfänglichen Trainingsaufbau vermittelt, welcher an den beiden Praxisvormittagen oder -nachmittagen vertieft werden kann. Praxisteil: Neben dem Vortrag werden 2-mal 2 Praxis-Ustd. mit je vier Mensch-Hunde-Teams geplant. Termin und Ort des Praxisteils werden in Absprache mit dem Dozenten im Vortrag am 23. Mai festgelegt.

Hundetrainer Oliver Heimann
Do 23. Mai 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
2-mal (7 Ustd.), 12 Tn., EUR 47
Kursnummer 13A 19611

Workshop: Erste Hilfe beim Tier

Notfall oder Bagatelle?

Ein schöner Sommertag, ein Spaziergang mit dem Hund am See. Der Hund springt ins Wasser und kommt lahmend mit blutiger Pfote an Land. Eine Schnittwunde! Was kann der Besitzer selber tun und wie kann eine optimale Erstversorgung aussehen? In diesem Workshop wird zum Beispiel gezeigt, wie man einfache Verbände anlegt, den Puls fühlt und die Atemfrequenz eines Hundes zählt und eine erste Einschätzung zum Schweregrad eines Notfalls trifft. Sozialverträgliche Hunde können mitgebracht werden, um am eigenen Tier zu üben. Die Kursleiterin behält sich das Recht vor, bei Unverträglichkeiten einzelne Hunde des Kurses zu verweisen.

Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Sa 6. April 2013, 12:30 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 8 Tn., EUR 24
Kursnummer 13A 19613

Sitzschulung nach Eckhart Meyners

Erkennen Sie die Ursachen von Sitzfehlern!

Nach einer theoretischen Einführung in die Bewegungslehre wird in Einzelstunden auf Schulpferden den Ursachen von Sitzfehlern nachgegangen. Durch einfache Übungen kann der Reiter innerhalb weniger Minuten zu einem losgelasseneren und gefühlvolleren Sitz gelangen! Sitzfehler wie Einknicken in der Hüfte, hohe Absätze, unruhige Hände u. a. lassen sich effektiv beheben. Die Teilnehmenden können Anfänger und Fortgeschrittene sein. Bitte mitbringen: wenn vorhanden: Reitsachen. Boxen sind vorhanden. Eigene Pferde können mitgebracht werden. Boxen sind vorhanden.

Sabine Carstens
So 5. Mai 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
Bockhorn, Fasanenweg 17
8 Ustd., 6 Tn., EUR 99
Kursnummer 13A 19630

In die Stille gehen

Meditation mit Alpakas - den Delfinen der Weide

Alpakas strahlen mit Ihren seelenvollen Augen und der weichen Wolle eine tiefe Ruhe aus, die sich auf den Menschen überträgt. Dieses ungewöhnliche Angebot richtet sich an Menschen, die diesen feinfühligen Tieren in aller Ruhe begegnen wollen und vielleicht einen Lebenstraum überprüfen möchten. Bei einem entspannenden Tee treffen wir uns in gemütlicher Runde im Alpakastall und nehmen Kontakt zu den zauberhaften Tieren auf. Nach einer Einführung im Alpaka Flüstern und dem um diese Tiere kursierenden Mythen machen wir eine meditative Visionsreise. Wenn wir wirklich „in unserer Mitte" sind, werden die Tiere sich zu uns legen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Michaela Molzahn
Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Fr 19. April 2013, 18:30 - 21:00 Uhr
Cameliden Hof, Kleihörn 11, 26316 Varel/Altjührden
4 Ustd., 10 Tn., EUR 39
Kursnummer 13A 19640

Entspannung pur: Spaziergang mit Lamas & Alpakas

Alpakas strahlen eine tiefe Ruhe aus, die sich auf den Menschen überträgt. Nach einer Einführung im Lamaflüstern gehen die Teilnehmer mit den kleinen Kamelen aus den Anden am Halfter spazieren. Lassen Sie sich von den tiefen Augen, dem Summen und der seidenweichen Wolle dieser sanften Lebewesen verzaubern. Dieser etwas andere Spaziergang fördert den Zustand der Entspannung. Denn als Fluchttiere spiegeln die „Delfine der Weide" die jeweilige Stimmungslage des Menschen, der sie führt, unmittelbar wider. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Michaela Molzahn
Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Sa 2. März 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
Cameliden Hof, Kleihörn 11, 26316 Varel/Altjührden
4 Ustd., 10 Tn., EUR 39
Kursnummer 13A 19641

Gesundheit, Fitness und Ernährung



Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Manuel Karczmarzyk
Telefon: 0441 92391-34
E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Gesundheit kompakt

Vortrag: Gesichtsdiagnostik in der Chinesischen Medizin

Persönlichkeit, Erfahrungen, Talente im Gesicht erkennen

Die Psyche und Emotionen machen einen großen Teil des alten Wissens der Chinesischen Medizin aus. Aus Sicht der Chinesen manifestieren sich gelebte und unterdrückte Gefühle und in Form von Falten im Gesicht. Die Zornesfalte zwischen den Augenbrauen und die Lachfältchen in den äußeren Augenwinkeln kennen wir auch. Doch macht es einen Unterschied, ob es nur eine Falte zwischen den Augenbrauen ist, oder sogar drei? Was bedeutet es, wenn die Lachfältchen sich bis zu den Wangen ausdehnen? Doch auch Talente und Hinweise zur Konstitution lassen sich an Merkmalen im Gesicht ablesen. Bitte mitbringen: einen Handspiegel.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn
Mo 22. April 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 30 Tn., EUR 9 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13A 21060

Vortrag: Schüßler Salze

Mineralstoffmangel im Gesicht erkennen

Die überschaubare Heilweise der Schüßler Salze eignet sich hervorragend für die Unterstützung der eigenen Gesundheit gerade wenn Sie sich matt und abgeschlagen fühlen, entgiften möchten oder mit Ihrer Haut nicht zufrieden sind. Wir besprechen sowohl die organisch-funktionelle Wirkungsweise der 12 Mineralien, als auch ihre geistig-seelische Wirkung aus Sicht der Chinesischen Medizin. Die Gesichtsdiagnose erleichtert die Entscheidung für das benötigte Salz. Insbesondere Fältchen und Farbveränderungen um die Augen oder den Mund geben wichtige Hinweise. Bitte mitbringen: einen Handspiegel.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin
Michaela Molzahn
Di 19. März 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 30 Tn., EUR 9 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13A 21065

Workshop: Das Denken positiv verändern

Glaubenssätze und Gedankenmuster umformen

Um unsere Zukunft positiv gestalten zu können, bedarf es Klarheit und häufig Veränderungen. Eine Möglichkeit ist, seine einschränkenden Gedankenmuster und Glaubenssätze zu identifizieren, um die Chance zu erhalten, diese umformen oder loslassen zu können. In diesem Kurs werden Sie sich mit diesen Themen und den eigenen Werten und Bewertungen auseinandersetzen, um das eigene Denken positiv zu verändern und damit in sich eine größere Balance zu erschaffen.

Karin M. Peters
Wochenende 9. / 10. März 2013
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
18 Ustd., 12 Tn., EUR 111
Kursnummer 13A 21070

Workshop: Stress- und Burnout-Prävention

Für eine Balance im Alltag

Was ist eigentlich Stress und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann führt Stress zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? In diesem Seminar werden Sie Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Wünsche, Werte, Bedürfnisse und Bewertungen zu überprüfen. Zudem werden praktische Übungen zur Stressreduzierung vorgestellt und durchgeführt.

Karin M. Peters
Wochenende 6. / 7. April 2013
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd.), 13 Tn., EUR 99
Kursnummer 13A 21071

Vortrag: Das Chi aktivieren

Die universelle Lebensenergie (Chi) ist in Südostasien seit vielen Jahrtausenden fester Bestandteil der angewandten Heilmethoden. Sie durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen die Selbstheilungskräfte aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden erheblich verbessern. In diesem Vortrag geht es ausschließlich um fundierte Erfahrungswerte aus praktischen Anwendungen. Begrifflichkeiten wie Chakren, Meridiane oder Akupunkturpunkte werden aufgegriffen und erläutert. Zusätzlich erhalten Sie auf Wunsch Information zur Fortbildung „Chi-Therapeut".

Rainer Kersten
Mi 10. April 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 10 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13A 33524

Vortrag: Ganzheitliche Rückentherapie

Viele Ursachen führen dazu, dass es im „Kreuz" zwickt Deshalb ist eine gut ausgeprägte Muskulatur allein nicht der Schlüssel zu Schmerzfreiheit. Wird dem Rückenproblem jedoch mit dem passenden therapeutischen Ansatz begegnet, lassen sich die Schmerzen reduzieren, sodass Betroffene ihren (beruflichen) Alltag wieder besser meistern können. Um dies zu erreichen, muss in erster Linie die Eigenverantwortung der Betroffenen geschult werden. Erst dann ist gemeinsam mit einem Therapeuten eine Schmerzminderung möglich. Die Teilnehmenden erhalten einen detaillierten Überblick über die Komplexität der Rückenproblematik. Auf Wunsch erhalten Sie Informationen zu der Fortbildung „Ganzheitliche Rückentherapie".

Rainer Kersten
Mi 21. Aug. 2013, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 10 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 13B 33525

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Gesundheit aktiv

Behandlungs- und Heilmethoden

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Dieser Tag dient dazu durch einfache Achtsamkeitsübungen die eigenen Reaktionsmuster auf Stress- und Belastungssituationen kennen zu lernen. Die angewandten Übungen eignen sich besonders gut, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren. Die eigenen Reaktionsmuster können verändert werden und so zu einem gesünderen, entspannten Umgang in Stresssituationen führen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Margrit Kodalle
So 5. Mai 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 14 Tn., EUR 45
Kursnummer 13A 21100

Ängste und Blockaden auflösen mit Klopfakupressur

Klopfakupressur kann als psychologische Version der Akupunktur bezeichnet werden. Durch leichtes Klopfen auf Meridianpunkte können emotionale Probleme wie Ängste, Süchte, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Leistungsblockaden o. ä. sowie körperliche Beschwerden aufgelöst werden. In diesem Kurs mit Übungen erfahren Sie vieles über die Methode und deren Möglichkeiten zur Behandlung und Selbsthilfe. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Monika Entmayr
Di 19:30 - 21:00 Uhr, ab 9. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
2-mal (4 Ustd.), 14 Tn., EUR 23
Kursnummer 13A 21105

Hypnose kennenlernen

Ein altes Heilverfahren der Menschheit

Ängste, Süchte, Schmerzen oder Schlafstörungen - durch Hypnose können sie u. a. gelindert und geheilt werden. Schon in einer leichten Trance sprechen die meisten Menschen gut auf therapeutische Suggestionen an. Die Kursteilnehmer erfahren die veränderte Wahrnehmung der leichten und tieferen Trance. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefergehender psychischer Störungen geeignet.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 1. / 2. Juni 2013
Sa/So 9:30 - 14:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
13 Ustd., 14 Tn., EUR 56
Kursnummer 13A 21110

Selbst-Hypnose

Ein altes Heilverfahren der Menschheit

Die Trance durch eigenes Tun herbeiführen. Selbst-Hypnose ermöglicht das Erreichen dieses Zustandes. Ist die gewünschte Trancetiefe erreicht, wird das eigentliche Ziel durch Suggestionen beeinflusst. Ziel kann es sein: Ruhe und Entspannung, Einschlafen, Heilungsunterstützung, Probehandeln und anderes. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Technik üben. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefergehender psychischer Störungen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und evtl. Kissen. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefergehender psychischer Störungen geeignet.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 15. - 17. März 2013
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 15:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
12 Ustd., 14 Tn., EUR 54
Kursnummer 13A 21111

Spannungen lösen rund um den Kiefer

Kräftig zubeißen und locker lassen

Es sind die stärksten Muskeln des Körpers: die Muskeln, die den Kiefer umschließen. Sind sie verspannt, zieht das die Gesichts-, Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Blutzufuhr zum Kopf in Mitleidenschaft. Kopfschmerzen können die Folge sein. Sie erlernen hier die Selbstbehandlung der inneren und äußeren Kau- und Kiefermuskulatur. Ergänzend werden biodynamische, harmonisierende Übungen vorgestellt, bei denen sich Anspannung lösen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen und Getränk.

Gabi Kapitzki
Sa 13. April 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 43
Für NWZ-Card Inhaber EUR 38
Kursnummer 13A 21120



Selbstregulierung des Craniosacralen Systems

Harmonie von Kopf bis Kreuzbein

Es reicht vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) und umfasst auch die dazugehörige Zerebrospinalflüssigkeit - das Craniosacrale System. Es ist vom Hormon bis zum Muskel mit allen Bereichen des Körpers verbunden. Gelernt werden Übungen, mit denen sie den Informationsfluss und die Vernetzung aller Bereiche des Körpers unterstützen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen, kleiner Imbiss und Getränk.

Gabi Kapitzki
Sa 6. Juli 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 43
Kursnummer 13A 21121





Nackenprobleme behandeln

Verspannungen lösen lernen

Stress führt zu Beschwerden im Nackenbereich mit Verspannungen, Kopfdruck, Bewegungseinschränkungen etc. Um den Nacken von diesen Schmerzen zu befreien, können Sie hier verschiedene Wege kennen lernen und ausprobieren: Yoga-Übungen, Fußreflexzonen- und Wirbelsäulentherapie, Tiefenentspannung sowie Massage-, Akupressur- und Shiatsu-Techniken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 23. Febr. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 12 Tn., EUR 35g
Kursnummer 13A 21150

Massage für den Rücken

Hand drauf

Massage entspannt, lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem und tut einfach nur gut. Der Rücken bietet sich wunderbar an, um all das zu erfahren. An diesem Sonntag werden die Techniken der klassischen Massage und noch einige weitere Ideen vermittelt und ausprobiert, sodass zuhause weitergeübt werden kann. Die Massagen finden auf dem Boden statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Massageöl, Badehandtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 27. April 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 21151

Sinnliche Partnermassage

Haut und Herz berühren - Wohlfühltag für Paare

Die teilnehmenden Paare machen sich mit den verschiedenen Qualitäten entspannender und sinnlicher Berührung vertraut. Dabei fließen Elemente aus unterschiedlichen Massageformen ein. Zusätzlich gibt es Achtsamkeits-, Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen, um sensibler für die eigenen Bedürfnisse zu werden und aufmerksamer auf die Wünsche des anderen eingehen zu können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, je Paar ein Massagelaken, ein Tuch zum Zudecken, Decke, Sitzkissen, Massageöl, kleinen Imbiss und Getränk, wenn Vorhanden: Isomatte oder Koffermatratze. Die Massagen finden auf dem Boden statt.

Monika Entmayr / Reiner Kaminski
So 10. März 2013, 11:00 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8 Ustd., 16 Tn., EUR 55 Die Gebühr gilt pro Person. Bitte ausschließlich paarweise anmelden!
Kursnummer 13A 21152

Yoga und Entspannung

Entspannung in der Mittagspause

Yoga

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt und Sie schöpfen neue Kraft für den Tag. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine bewegte Pause und schaffen Sie sich Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft am Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Kissen.

Dörte Wehlmann
Di 12:15 - 13:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
10-mal (10 Ustd.), 14 Tn., EUR 42
Kursnummer 13A 22000

Dörte Wehlmann
Do 12:45 - 13:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
10-mal (10 Ustd.), 14 Tn., EUR 42
Kursnummer 13A 22001

Yoga zum Kennenlernen

Schenk dir einen Yogatag

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, in die Vielfalt des Yoga hineinzuschnuppern. Aus seiner Schatzkiste bedienen wir uns sanfter Bewegungsabläufe. Es werden verschiedene Yogahaltungen vermittelt, die helfen, Verspannungen zu lösen und die eigenen Heilkräfte zu mobilisieren. Dabei wird dem Rücken besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Atemübungen beruhigen den Geist. Sie erfahren sich in Bewegung und in Stille. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Ellen Kalka
So 14. April 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 14 Tn., EUR 41
Kursnummer 13A 22011

Yoga

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden geübt und erläutert - insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Für Einsteiger

Carsten Röstel
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22100

Kati Heuer
Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22101

Susanne Osterthum
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22102

Carsten Röstel
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22103

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Manuel Karczmarzyk
Telefon: 0441 92391-34
E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Yoga

Für Einsteiger

Susanne Osterthum
Mi 19:15 - 20:45 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22104

Kerstin Hageleit
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22105

Ellen Kalka
Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22106

Ellen Kalka
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22107

Susann Fischer
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22108

Yoga

Mit Vorkenntnissen

Ellen Kalka
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22120

Ellen Kalka
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22121

Dörte Wehlmann
Di 9:30 - 11:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22122

Susann Fischer
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22123

Karin Kneifel
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22124

Dörte Wehlmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22125

Ute Strodthoff
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22126

Ute Strodthoff
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22127

Stilrichtungsoffenes Yoga

Mit Vorkenntnissen

Neben Hatha und Kundalini-Yoga fließen Elemente aus Iyengar Yoga, Power Yoga und Yoga Flow u. a. mit in den Kurs ein. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Martina Benjes
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 21. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 102
Kursnummer 13A 22128

Martina Benjes
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 21. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 102
Kursnummer 13A 22129

Kundalini-Yoga

Mit Vorkenntnissen

"Kundalini" - ein schönes Wort. Und eine schöne Bedeutung: Kundalini heißt Lebenskraft. Durch einfache, oft dynamische Übungen - umrahmt von Mantren - lernen Sie, mit dieser in uns wohnenden Kraft Kontakt aufzunehmen und das Nervensystem zu stärken. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Wachheit und Lebendigkeit. Meditation und Entspannung in Verbindung mit der Atmung vertiefen die Erfahrungen. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susann Fischer
Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22130

Susann Fischer
Mo 19:15 - 20:45 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116.
Kursnummer 13A 22131

Yogawochenende für Frauen ab 40

Für mich!

Ganz klar: Je älter wir werden, desto mehr verändert sich unser Körper. Aber gerade im Lebensabschnitt jenseits der 40 spüren viele Frauen nun deutlich den Wunsch, sich Gutes zu tun. Sich durch Bewegung zu stärken und zu entspannen. Dabei kann Yoga eine wichtige Bereicherung und Unterstützung sein. Erleben Sie ein entspanntes Yogawochenende in angenehmem Ambiente. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Bettina Keller
Wochenende 2./3. März 2013
Sa 11:00 - 16:00 Uhr, So 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
11 Ustd., 14 Tn., EUR 61
Kursnummer 13A 22200

Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

Nach einem langen Arbeitstag können Sie mit Yogaübungen den Körper kräftigen und entspannen und neue Energie tanken. Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susann Fischer
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Für NWZ-Card Inhaber EUR 106
Kursnummer 13A 22230



Susann Fischer
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 13 Tn., EUR 116
Kursnummer 13A 22231

Ein Yogatag für Rücken, Schultern und Nacken

Alte Weisheit plus neue Erkenntnisse

Wer es nicht im Kreuz hat, der hat es im Nacken. Kaum einer, der diese zwei lästigen Leiden nicht kennt, viele Menschen haben sie sogar chronisch. Yoga kann Ihnen helfen, Verspannungen und Schmerzen in diesen Bereichen zu lindern oder zu verhindern. Die speziellen Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln. In diesem Kurs ergänzen wir die alten Yoga-Weisheiten durch neuere Erkenntnisse aus der Sportmedizin. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Elke Plath
Sa 20. April 2013, 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6 Ustd.) 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 13A 22300

Ein Entlastungstag mit Yoga

Es ist wohltuend für Körper, Geist und Seele, ab und zu aus dem Alltagsgeschehen herauszutreten und innezuhalten. Dieser Yogatag kann hierfür genutzt werden: Dehnübungen, Yogastellungen, Bewegungsabläufe und bewusste Atmung unterstützen die die Verdauung, helfen, zu entspannen und bei sich selbst mehr anzukommen. Zur Entlastung des Organismus werden an diesem Tag nur leichte Nahrung wie Obst gegessen sowie viel Wasser und Kräutertees getrunken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen, leichte Nahrung und Wasser/Kräutertee. Einige Kräutertees werden von der Dozentin mitgebracht.

Elke Plath
Sa 16. März 2013, 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 13A 22301

Stressbewältigung durch Marma-Yoga

Kompaktseminar

Unser Nervensystem wird heute sehr stark beansprucht. Oft folgen wir gedankenlos allen Impulsen, fühlen uns getrieben und kommen nicht mehr zur Ruhe. Deshalb ist es wichtig, in unserer Innenwelt ein verlässliches Gegengewicht zu erzeugen. Ziele des Seminars sind daher die Erfahrung innerer Stabilität, das Erspüren von Kraftreserven und Lebendigkeit sowie die Vertiefung des Atems und damit die Beruhigung des Geistes. Entscheidend hierfür ist die gezielte Entschleunigung, die uns die Chance auf Erholung bietet. Das Seminar ist am modern-wissenschaftlich orientierten Marma-Yoga ausgerichtet. Einsteiger sind willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Kati Heuer
Sa 29. Juni 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 14 Tn., EUR 46
Kursnummer 13A 22302



Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote wie Laufen, Fitness oder Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

Gesundheit, Fitness und Ernährung_6

Gesundheit aktiv

Yoga für Mollige

Den Körper mobilisieren

Sie fühlen sich unsportlich und unbeweglich? Dann kommen und lernen Sie Schritt für Schritt Ihren Körper mit sanften Yogastellungen zu mobilisieren. Die ruhigen Bewegungsabfolgen in Verbindung mit einer Atemschulung und Entspannungsübungen geben Ihnen Zeit in sich hineinzuspüren und wohlzufühlen. Gelassenheit und Freude stellen sich ein, Sie kommen Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susanne Osterthum
Sa 13. April 2013, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
6 Ustd., 14 Tn., EUR 31
Kursnummer 13A 22303

Lachyoga

Neue Kraft für Geist und Seele

Nichts ist so befreiend wie das Lachen: Alle Regionen des Gehirns werden aktiviert, rund 400 Muskeln trainiert, die Stresshormonproduktion reduziert sich, die Immunabwehr wird stimuliert, die Gedankenmuster lockern sich und Glückshormone werden frei, das Nervensystem wird gestärkt. An diesem Vormittag zeigen wir einfache Lachübungen, die auch im Alltag Anwendung finden können. Entspannung und Lachmeditation bilden den Abschluss des Vormittags. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Uwe-Purnima Breitkopf
So 7. April 2013, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
5 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 13A 22304 %
GSG Mieterrabatt

Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobsen

Vier Uhr morgens, aber der Schlaf will nicht kommen. Dafür sind Kopfschmerzen und Nervosität schon da. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden. Lindern lassen sie sich durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie beruht auf dem Prinzip der An- und Entspannung. Durch diesen Wechsel können Verspannungen bewusster wahrgenommen und die körperliche und seelische Ausgeglichenheit unterstützt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Nicole Rohlfs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 47
Kursnummer 13A 22500

Alcke Onnen-Lübben
Mo, ab 6. Mai 2013, 18:15 - 19:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 47
Kursnummer 13A 22501

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

Sie möchten ohne fremde Hilfe nervöse Störungen positiv beeinflussen? Ihre körperliche und seelische Entspannung fördern? Und daher Autogenes Training kennen lernen und üben? Dann machen Sie sich hier auf medizinischer Grundlage mit der „Konzentrativen Selbstentspannung" nach Prof. J. H. Schultz vertraut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 13A 22600

Nicole Rohlfs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 17. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 13A 22601

Qigong

Für Einsteiger

Die Übungen des allgemeinen und gesundheitsschützenden Qigong dienen mit ihren acht Bewegungselementen der Körperkräftigung und Haltungsregulierung. Die Lebensenergie Qi wird zur Körpermitte geführt, das Allgemeinbefinden stabilisiert sich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Doris Kirstein
Fr 10:15 - 12:00 Uhr, ab 22. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6-mal (14 Ustd.), 16 Tn., EUR 65
Kursnummer 13A 22700

Qigong

Am Vormittag

„Sonne und Mond stützen", „Das Boot schieben" und „Schnee in den Wind wischen": Die Namen für die acht Übungen des „Allgemeinen Qigong" drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Mi 9:45 - 11:00 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 22701

Taijiquan zum Kennenlernen

Abschalten und zu sich selbst finden - wer möchte das nicht? Möglich ist dies mit den langsamen Bewegungen des Taijiquan. Sie stärken Muskeln, Gelenke und den Rücken und machen den Körper geschmeidig. Sich aktiv auf sanfte Weise zu entschleunigen ist hilfreich, um zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig führen die meditativen Bewegungen zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Wochenende 9. / 10. Febr. 2013
Sa 9:30 - 16:30 Uhr, So 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
12 Ustd., 16 Tn., EUR 56
Kursnummer 13A 22705

Taijiquan II

Sich selbst entschleunigen

In diesem Kurs werden wir das Erlernen der Kurzform fortsetzen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Figuren „Vogel" und „Peitsche" aus der Kurzform des „Klassischen Yangstils". Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Di 19:00 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 22706

Taijiquan Übe-Gruppe

Sich selbst entschleunigen

In diesem Kurs werden wir das Erlernen der Kurzform fortsetzen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der ersten Hälfte der Kurzform des „Klassischen Yangstils". Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Di 20:20 - 21:35 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 22707

Taijiquan Schwertform

Sich selbst entschleunigen

Wir setzen das Erlernen der Schwertform fort. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Kurzform des „Klassischen Yangstils" und der ersten Hälfte der Schwertform. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Do 19:15 - 20:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 22708

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Zumba

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

„Zumba", der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben", ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Janna Kleen
Mo 10:00 - 11:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13A 23000

Janna Kleen
Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13A 23001

Janna Kleen
Fr 15:00 - 16:00 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Am 12. April findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13A 23002

Janna Kleen
Fr 16:15 - 17:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Am 12. April findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13A 23004

Zumba Toning

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

Mit lateinischen Musikstilen, Zumba-Moves und leichten Hanteln, welche „Toning-Sticks" in diesem Kurs nachempfinden, wird für jede Menge Spaß und Freude gesorgt. In kurzer Zeit werden Kraft, Ausdauer und Kondition anspruchsvoll trainiert, um den Körper zu formen und Kalorien zu verbrauchen. Die Zumba-Moves kombiniert mit den Hanteln lassen das Workout auf ein noch höheres Niveau ansteigen und sollen den Erfolg beschleunigen. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Neu

Janna Kleen
Do 15:45 - 16:45 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13A 23005

Zumba-Gold

50plus

Zumba Gold ist perfekt zugeschnitten für Junggebliebene, für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Das Tempo wird auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Wir tanzen zu Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton mit leicht erlernbaren Bewegungen. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Nicola Schlicht
Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 13A 23010

Nicola Schlicht
Fr 9:15 - 10:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Für NWZ-Card Inhaber EUR 65
Kursnummer 13A 23011



Nia

Basic Workshop

Nia folgt einem ganzheitlichen Bewegungskonzept und verbindet östliche und westliche Bewegungsformen zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. In einer klassischen Nia Stunde findet man Elemente und Energien aus den Bereichen der Kampfkünste, des Tanzes und der körperorientierten Bewegungsformen. Nia macht Freude, deinen Körper wach und hilft das eigene Potential zu erkennen und zu entfalten. Es eignet sich für jedes Alter und Vorkenntnisse sind nicht nötig. Herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Doreen Tönjes
So 7. April 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Zentrum für alternative Schmerztherapie und Bewegung; Nadorster Str. 60 - 62
4 Ustd., 16 Tn., EUR 29
Kursnummer 13A 23020

Doreen Tönjes
So 2. Juni 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Zentrum für alternative Schmerztherapie und Bewegung; Nadorster Str. 60 - 62
4 Ustd., 16 Tn., EUR 29
Kursnummer 13A 23021

Nia

Die Energie zentrieren und den Körper trainieren

Nia ist ein körperorientiertes ganzheitliches Bewegungs- und Heilungskonzept, mit dessen Unterstützung dem Teilnehmer selbstbewusst eine positive Einstellung zum Älterwerden ermöglicht wird. Getanzte Lebensfreude erspüren und erfahren. Getanzt wird barfuß oder in leichten Schuhen. Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Bekleidung und Getränke.

Petra Million
Do 16:30 - 18:00 Uhr, ab 11. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
8-mal (16 Ustd.), 14 Tn., EUR 70
Kursnummer 13A 23022

Gesundheit aktiv

Thae Bo

Mit „Fit for Fight" den Körper stählen

Durch eine Mischung aus Tanz und Aerobic kombiniert mit Anleihen aus dem Kampfsport versteht sich diese Sportart als eine Form von Bodystyling. Alle Übungen enthalten Elemente aus dem asiatischen Kampfsport, wie Taekwondo oder Karate, und Komponenten aus dem Aerobic oder aus Kickboxeinheiten und werden von schneller und rhythmischer Musik begleitet. Das Workout stärkt Kreislauf, Muskeln und das eigene Wohlbefinden und sorgt obendrein für eine gute Figur. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe.

Nicole Wenke
Fr 16:00 - 17:00 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14-mal (19 Ustd.), 14 Tn., EUR 68
Am 12. April und 17. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13A 23100

| Ich beweg´ mich! |

Der Deutsche Volkshochschul-Verband und die „Apotheken Umschau" starten mit der Kampagne „Ich beweg´ mich!" eine bundesweite Kooperation um die Gesundheitsprävention zu fördern. Zielgruppe sind Menschen, die sich wenig oder bisher nicht bewegt haben. Im Frühjahrsemester 2013 beteiligt sich die VHS Oldenburg mit Kursen zu Pilates und Rückenfit. Die Kurse sind mit einem speziellen Logo der „Apotheken Umschau" gekennzeichnet.



PUMP IT

Langhanteltraining zum Muskelaufbau

PUMP IT heißt ein athletischer Ganzkörper-Work-out mit Langhanteln und ist eine der besten Möglichkeiten, den Körper schnell in Form zu bringen. Es ist die ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, bei der jede Hauptmuskelgruppe des Körpers in 60 Minuten trainiert wird. Motivierende Musik und die Möglichkeit, das Gewicht individuell zu wählen und zu steigern, spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für straffe Ergebnisse! Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe.

Nicole Wenke
Fr 17:15 - 18:15 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14-mal (18,7 Ustd.), 14 Tn., EUR 68
Am 12. April und 17. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13A 23101

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt

Sie haben Freude an Bewegung? Und wollen auf spielerische Weise Ihre Beweglichkeit verbessern? Dann besuchen Sie doch diesen Kurs! Durch die gymnastischen Übungen werden Verspannungen aus Alltag und Beruf gelöst, Fuß-, Rücken- und Haltungsschäden günstig beeinflusst und häufig sogar ausgeglichen. Geeignet für jede Alterstufe.

Gerda Möllhoff
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 20. Febr. 2013
Grundschule Bürgeresch, Junkerstr. 17; Sporthalle
15-mal (20 Ustd.), 20 Tn., EUR 70
Kursnummer 13A 23200 GSG Mieterrabatt

Ich beweg´ mich! - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Nicola Schlicht
Mo 10:00 - 10:45 Uhr
ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
12-mal (12 Ustd.), 15 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 23250 GSG Mieterrabatt



Wirbelsäulentriathlon

Schonen ist out, belasten ist in!

Der Wirbelsäulentriathlon hat das Ziel, eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule zu entwickeln und dem alltäglichen „Gefesselt-Sein" am Bürostuhl bewegend entgegen zu treten. Trainiert werden drei Disziplinen: Kraft - Aufbau der haltungsstabilisierenden Muskulatur. Ausdauer - Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Koordination. Die Kursinhalte sind ausgerichtet an die Empfehlungen der „Präventiven Rückenschule", herausgegeben von der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Dr. Kirstin Buhl
Mi 18:30 - 19:30 Uhr, ab 6. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9-mal (12 Ustd.), 15 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 23251 GSG Mieterrabatt

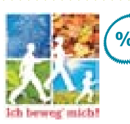


Ich beweg´ mich! - Pilates

Schnuppertag für Einsteiger

Wenn Sie nicht genau wissen, ob Pilates für Sie das Richtige sein könnte, haben Sie an diesem Tag die Gelegenheit, mehr über Joseph Pilates und seiner Methode zu erfahren und können erste Übungen ausprobieren. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

Angelika Flügge
Fr 30. Aug. 2013
16:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 21
Kursnummer 13A 23360 GSG Mieterrabatt



Ich beweg´ mich! - Pilates

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, Wasser.



Angelika Flügge
Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 121
Kursnummer 13A 23361

Für Fortgeschrittene



Angelika Flügge
Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 121
Kursnummer 13A 23362

Feldenkrais für Rücken, Schultern und Nacken

Lebendigkeit durch Beweglichkeit

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden", sagte einst Moshe Feldenkrais. Entsprechend seiner Überzeugung entwickelte er eine Methode, mit deren Hilfe unphysiologische und dadurch kraftraubende Bewegungen aufgelöst werden sollen. Die Feldenkrais-Übungen organisieren die Muskulatur, lindern Schmerzen und vertiefen die Atmung. Der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Elke Willen
Sa 27. April 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6 Ustd., 12 Tn., EUR 30
Kursnummer 13A 23370

Feldenkrais

Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden", sagte einst Moshé Feldenkrais. Entsprechend seiner Überzeugung entwickelte er die Feldenkrais-Methode, mit deren Hilfe unphysiologische und dadurch kraftraubende Bewegungen aufgelöst werden sollen. Die Feldenkrais-Übungen in dem Kurs organisieren die Muskulatur, lindern Schmerzen und vertiefen die Atmung. Der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evtl. Kissen.

Elke Willen
Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
10-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 54
Kursnummer 13A 23371

Beckenbodentraining

Prophylaxe und Therapie

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Aurelia Wehner-Gandor
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 20. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
2-mal (6 Ustd.), 12 Tn., EUR 38
Kursnummer 13A 23380 %GSG Mieterrabatt

Laufschule und Nordic Walking

Nordic Walking für Anfänger

Das Gesundheits-Sportkonzept

Mehrmals die Woche trainieren Hunderttausende Nordic Walking. Es schont die Gelenke und ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining. In diesem Kurs erlernen Sie mit Nordic-Walking-Stöcken richtig umzugehen. So wird der gesamte Körper beansprucht und der Kalorienverbrauch erhöht. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Carola Milde
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 3. April 2013
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 58
Für EUR 10 Leihgebühren können Nordic-Walking Stöcke gestellt werden.
Kursnummer 13A 23500

| Fahrradreisen |

Wir bieten Ihnen geführten Fahrradtouren in Zusammenarbeit mit „die Landpartie. Radeln und Reisen" an.
Nähre Informationen finden Sie ab Seite 112.

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Manuel Karczmarzyk
Telefon: 0441 92391-34
E-Mail: karczmarzyk@vhs-ol.de

Walking mit Xco-Hanteln

Muskelaufbau im Vorbeigehen

Zügig walken ist gesund. Doch wer dabei zusätzlich zu Xco-Hanteln greift, trainiert seinen Körper noch weit mehr und stärkt seine Muskeln! Durch das Hin- und Herbewegen der mit Granulat gefüllten Gewichte wird die Muskulatur von Armbeuger und -strecker beim Walken besonders angespannt. Zudem ermöglichen die Xco-Hanteln gezielte Übungen für Oberkörper und Kreislauf. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung.

Carola Milde
Mi 17:30 - 18:30 Uhr, ab 22. Mai 2013
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
6-mal (8 Ustd.), 10 Tn., EUR 38
Für EUR 10 Leihgebühren können Xco-Hanteln gestellt werden.
Kursnummer 13A 23510

VHS-Running Team

Laufgruppe für Einsteiger ohne Vorerfahrung

In Bewegung kommen, sich wohler fühlen und die Ausdauer stärken mit Spaß und Freude, dieses ist das Ziel des Kurses. Durch abwechselndes Gehen und Laufen erlernen die Teilnehmenden das gesundheitsorientierte Laufen. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Wege Dehnungs- und Stretchingübungen vermittelt. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Carola Milde
Mi 18:30 - 19:30 Uhr, ab 3. April 2013
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 53
Kursnummer 13A 23550



VHS-Running Team

Leicht fortgeschrittene Läufer - 60 Minuten Dauerlauf

Vom Jogger zum Fitnessläufer? Wer 30 Minuten locker joggen kann und ein Interesse an neuen Trainingsmethoden hat, wem das Laufen allein zu langweilig ist und wer auf eine regelmäßige Betreuung nicht verzichten möchte, der wird sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Geleitet durch die erfahrene Lauftrainerin ertüchtigen Sie Herz und Kreislauf, Muskeln sowie Ihre Leistungsfähigkeit und werden nebenbei überflüssige Kilos, trübe Gedanken und Stress los. Außerdem lernen Sie verschiedene Laufstrecken in Oldenburg kennen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Christiane Schwietert
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 6. März 2013
Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek
14-mal (19 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 23551

VHS-Running Team

Fortgeschrittene Läufer - Ziel Halbmarathon

Wer bereits 60 Minuten ohne Probleme Laufen kann und sich einen Halbmarathon zum Ziel setzt, wer Interesse an neuen Trainingsmethoden hat und wer regelmäßige Betreuung erhalten möchte, der ist in dieser Gruppe richtig aufgehoben. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Weg eine möglichst optimale Lauftechnik, Dehnungs- und Koordinationsübungen sowie die Erstellung individueller Trainingspläne geboten. Außerdem lernen Sie verschiedene Laufstrecken in Oldenburg kennen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Christiane Schwietert
Di 18:00 - 19:00 Uhr, ab 5. März 2013
Treffpunkt:
Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek
14-mal (19 Ustd.), 12 Tn., EUR 61 (inkl. Trainingsplan)
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 23552

VHS-Running Team

Halbmarathon-Laufgruppe

In dieser Gruppe werden Sie über ein Jahr beim Laufen längerer Distanzen begleitet. Ziele und Teilnahmen an Volks- oder Strassenläufen werden individuell abgesprochen und vom Dozenten begleitet. Der Kurs richtet sich an Läufer, die schon Lauferfahrung haben und 10 km in etwa 60 Minuten laufen können. Begleitet wird das Training durch theoretische Einheiten, Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie der Erstellung individueller Trainingspläne zur Erreichung des Ziels. Nachträglicher Einstieg möglich (Kursgebühr wird entsprechend berechnet).

Ironman Arnold Frerichs
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 26. Febr. 2013
Treffpunkt:
Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek
36-mal (72 Ustd.), 15 Tn., EUR 252
Ratenzahlung ist möglich, monatlich EUR 21.
Kursnummer 13A 23553



Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Jede dritte Frau wird in ihrem Leben geschlagen, sexuell genötigt, vergewaltigt oder auf andere Weise misshandelt. Sie wissen dabei meist nicht um ihre Chancen durch Selbstverteidigung. Deshalb lernen Sie hier Methoden in drei Phasen kennen: Vorkonfliktphase (Erkennen und Prävention von Angriffsverhalten, Kommunikation im Konflikt), Selbstverteidigung im Konflikt und Nachkonfliktphase (rechtliche Aufarbeitung). Abgerundet wird das Seminar durch freiwillige Situationstrainings, in denen die Ernstlage unter Stress erprobt wird. Bitte mitbringen: alte bequeme Kleidung und Wechselkleidung.

Dieter Bölts
Sa 6. April 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 13A 23600


GSG Mieterrabatt

Dieter Bölts
Sa 6. April 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29



Kursnummer 13A 23601
GSG Mieterrabatt

Ving Tsun Kung Fu

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

Ving Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. Das ganzheitliche Training setzt körperliche und geistige Potentiale frei und hilft zudem beim Abbau von Stress. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe.

Helge Frey
Fr 16:00 - 17:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 99
Am 12. April und 7. Juni findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 13A 23620

Draußen und Unterwegs

Boule, Rotwein und Baguette

Wurfspiel mit französischem Esprit

Was sind das für Menschen, die neben „Boule" auch „Rotwein" und „Baguette" in den Kurstitel schreiben? Genau, eigentlich müssten das Franzosen sein. Und sie sind es auch - im Herzen: Die Spieler des Vereins „Die Oldenbouler" erklären Ihnen in diesem Schnupperkurs die Regeln und Grundtechniken des Boulespiels. Und wie die Überschrift verspricht, werden die Pausen natürlich ganz französisch mit Rotwein und Baguette verbracht. Die Boulekugeln werden bei Bedarf gestellt.

Dipl. Ing Rolf Spankus/Wolfgang Lendzion
Sa 4. Mai 2013, 14:00 - 18:30 Uhr
Angefangene Spiele werden zu Ende gespielt.
Cäcilienplatz (hinter dem Theater)
6 Ustd., 18 Tn., EUR 28
Kursnummer 13A 24000

Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren wir in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundbänken von Langeoog unter fachkundiger Anleitung statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. 1,5-stündige Wattwanderung angeboten. Weitere 3-4 Stunden stehen zur freien Verfügung. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. für die Wattwanderung Turnschuhe oder Socken zum Schutz gegen Muschelschalen, barfuß im inselnahen Watt aber auch möglich - keine Gummistiefel. Abfahrt Spiekeroog ca. 17 Uhr.

Ralf Hensel
Sa 1. Juni 2013, 8:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Neuharlingersiel, vor dem Haus „Am Hafen West 19"
12 Ustd., 50 Tn., EUR 45 (inkl. Führung und Kutterfahrt) Keine Ermäßigung möglich.
Für Kinder bis 14 Jahre EUR 29.
Anmelde- und Rücktrittsschluss ist der 16. Mai 2013
Kursnummer 13A 24020

Wattwanderung nach Spiekeroog

Die Strecke zu dieser idyllischsten aller ostfriesischen Inseln beträgt neun Kilometer. Inklusive Erklärungen zu Flora und Fauna des Watts und einigen schlickigen Bereichen dauert die Wanderung gute vier Stunden - für „Normalsportliche" gut machbar. Die verbleibende Zeit auf der Insel steht zu Ihrer freien Verfügung. Zurück geht es mit einem traditionellen Fischkutter und einer Fangdemonstration. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung fest sitzende Schnürturnschuhe mit Socken (keine Gummistiefel, keine sogenannten „Wattschuhe", nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen. Vor Beginn der Wanderung findet ein Autotransfer nach Neuharlingersiel statt. Bitte auf die Ansage des Wattführers achten. Weitere Infos finden Sie im Downloadbereich unter: www.vhs-ol.de

Ralf Hensel
Sa 29. Juni 2013, 8:30 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Harlesiel Hafen
Westseite Parkplatz am Hafenbecken
12 Ustd., 30 Tn., EUR 42 (inkl. Führung und Rückfahrt mit dem Kutter um 17:30 Uhr) Keine Ermäßigung möglich. Für Kinder bis 14 Jahre EUR 29
Kursnummer 13A 24025

Die Hunte vom Wasser aus entdecken

Ein Kanu-Schnupperkurs für Einsteiger

Entdecken Sie den Naturpark Wildeshauser Geest vom Wasser aus. Mit einem gutmütigen Wander-Kanadier oder einem „Eskimokajak" können in diesem Kurs die ersten Erfahrungen gesammelt werden. Sie lernen nicht nur die Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung kennen, um ein Kajak oder Kanadier auf dem Fluss zu manövrieren, sondern Sie erleben auch die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind garantiert.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirt-Größe (S, M, L, XL, XXL) an (wegen den Schwimmwesten). Ausrüstung (Kajaks und Kanadier, Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Paddelstrecke: Huntlosen - Astrup. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jochen Eck
So 16. Juni 2013, 10:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Kanu-Anleger in Astrup
8 Ustd., 24 Tn., EUR 41 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 24040

_Kurse auf den Inseln finden Sie ab Seite 108.

Gesundheit aktiv / Kulturraum Küche

Frauen auf Tour

Kanufahren im Oldenburger Land

Einmal unter sich und aktiv sein. Die Faszination der Natur aus der Flussperspektive kennenlernen. Bei diesem „Abenteuer-Ausflug" können Sie das Paddeln sowohl mit dem Kajak als auch das mit dem Kanu/Kanadier ausprobieren und die Grundtechniken erlernen. Das faszinierende Kanuabenteuer können Sie auf der reizvollen Hunte erleben und den Lebensraum Fluss entdecken. Ein Paddelerlebnis durch den Naturpark Wildeshauser Geest, dass Sie so schnell nicht vergessen werden. In der Mittagspause gibt es ein leckeres Picknick. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte T-Shirtgröße (S, M, L, XL, XXL) für die Schwimmwesten bei der Anmeldung angeben! Konkretere Informationen zum Ablauf der Tour und eine Checkliste erhalten nach der Anmeldung. Eigenleistung der Teilnehmerinnen sind An- und Abfahrt zum Startpunkt, der Zwischentransfer sowie Unterstützung bei Reinigen und Verladen der Boote. Bitte trockene Kleidung zum Wechseln sowie Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Die Boote und Ausrüstung (inkl. Schwimmwesten und wasserdichte Säcke), werden gestellt.

Silvia Geßmann (Neu)
So 26. Mai 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
Parkplatz am Katasteramt, Im Hagen 2, Wildeshausen
9 Ustd., 10 Tn., EUR 49 (inkl. Picknick)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 24041

Infoabend: Wassersport

Antworten über Antworten

Welche Scheine brauche ich für welchen Wassersport bzw. für welches Gewässer? Funk an Bord - heute Pflicht? Wie schwierig ist der Erwerb eines Funkzeugnisses? Und mit welchen Kosten muss ich insgesamt für Prüfungen rechnen? Oder ganz praktisch: Was erwartet mich an Bord einer Yacht auf einem Törn? Und kann ich als absoluter Laie daran Spaß haben? Was mache ich z. B. bei Seekrankheit? Fragen über Fragen. Sie alle können an diesem Abend geklärt werden.

Detlef Haarstick

Di 12. Febr. 2013, 19:30 - 21:00 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Seminarraum 1
2 Ustd., 30 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 13A 82400

Funkzeugnis See (SRC) und Binnen (UBI)

So funkt's mit Sicherheit

Jeder (Charter-) Yachtführer muss ein zur Funkanlage passendes Zeugnis besitzen. Denn auch im Handyzeitalter ist Funk immer noch unübertroffen - etwa beim echten Seenotfall oder für den Anruf fremder Schiffe. Dieser Kurs bereitet Sie auf das SRC-Funkbetriebszeugnis für das GMDSS (weltweites Seenot- und Sicherheitsfunksystem für die Schifffahrt) in Bremen vor. SRC und UBI können getrennt voneinander erworben werden. Die Übungsabende zum UBI bauen auf dem Stoff des SRC auf. Interessenten, die nur das UBI erwerben möchten, sollten bereit sein, sich einen Großteil des Prüfungsstoffes selbst anzueignen.

Detlef Haarstick (HA WA)
Do 19:00 - 21:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
Bahnhof Sandkrug; Seminarraum 1
13-mal (39 Ustd.), 15 Tn., EUR 169 Prüfungskosten sowie Kosten für Lehrmaterial sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Gesamtkosten SRC und UBI max. EUR 450 (einschl. Kursgebühr, Unterrichtsmaterial, und Prüfungen).
Kursnummer 13A 82401

Sportbootführerschein See und Binnen

Für Motorboote mit mehr als 15 PS sind die Sportbootführerscheine (SBF) „See" bzw. „Binnen" nötig. Dieser Kurs bereitet Sie auf die Prüfungen zum SBF-See in Bremen vor. Die ebenfalls erforderliche Praxiseinweisung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Interessenten können den SBF-See und den SBF-Binnen getrennt voneinander erwerben. Die Übungsabende zum SBF-Binnen bauen auf dem Stoff des SBF-See auf. Interessenten, die nur den SBF-Binnen erwerben möchten, sollten bereit sein, sich einen Großteil des Prüfungsstoffes selbst anzueignen.

Detlef Haarstick (HA WA)
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 19. Febr. 2013
Bahnhof Sandkrug; Seminarraum 1
13-mal (39 Ustd.), 15 Tn., EUR 169 Prüfungskosten, Kosten für Lehrmaterial sowie für die Praxisausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Gesamtkosten See und Binnen max. EUR 450 (einschl. Kursgebühr, Unterrichtsmaterial, Praxisausbildung, ärztlicher Untersuchung und Prüfung.)
Kursnummer 13A 82402

Trendsport

Inline-Skating

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor sollten Sie die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und effektives Bremsen. Darüber hinaus üben die Teilnehmenden auch Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenke.

Holger Ameling
Sa 23. Febr. 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Tn., EUR 33
Kursnummer 13A 24051

Holger Ameling
Sa 25. Mai 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Tn., EUR 33
Kursnummer 13A 24052

Schnupperkurs: Skike für Einsteiger

Skiken - Die neue Lust am Nordic-"Rollern"

Langlaufen und Skaten im Flachland auch ohne Schnee - zu jeder Jahreszeit. Mit Skike ist das möglich! Der Name Skike setzt sich zusammen aus „skate" und „bike". Skikes sind luftbereifte „Inlineskates" mit Bremsen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken: das Laufen mit Skikes, den Einsatz der Stöcke und das Bremsen. Sie verbessern Ihre Ausdauer und erleben eine neue Dimension der Fortbewegung. Sie rollern quer durch die Natur, auch jenseits von Asphalt über Wald- und Wiesenwege. Dabei kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Sport- oder Wanderschuhe (möglichst halbhoch), wetterfeste Sportbekleidung, Getränke, falls vorhanden Helm und Inliner-Protektoren. Ausrüstung (Skikes, Stöcke, Protektoren) wird gestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körper- und Schuhgröße an (wegen der Skater- und der Stocklängen).

Jochen Eck
Sa 27. April 2013, 14:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt:
Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 24060

Jochen Eck
So 26. Mai 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt:
Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 24061

Stand-up-Paddeln

Der neue Trendsport

Stand-UP-Paddeln (SUP) ist einfach zu erlernen, bietet einen hohen Fitness- und Freizeitwert und kein Verletzungsrisiko. SUP - das bedeutet mit einem speziellen Surfboard und einem langen Paddel über Seen und Flüsse zu paddeln/surfen. Durch die aufrechte Haltung wird der ganze Körper trainiert. Dabei ist der Sport für alle und jede Altersklasse zu erlernen - nur schwimmen muss man können. Und: Vom Wasser aus betrachtet bieten sich ganz neue Perspektiven auf die Welt. Weitere Informationen werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt. Der 1. Termin findet statt am Achterdiek, der 2. Termin in Tungeln, Oldenburger Straße.

Neu
Axel Bischoff
Sa 1. Juni 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Sa 8. Juni 2013, 14:30 - 17:30 Uhr
8 Ustd., 20 Tn., EUR 60 Keine Ermäßigung möglich.
Kinder von 8 bis 14 Jahren EUR 40
Kursnummer 13A 24070

Neu
Axel Bischoff
Sa 15. Juni 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Sa 22. Juni 2013, 14:30 - 17:30 Uhr
8 Ustd., 20 Tn., EUR 60 Keine Ermäßigung möglich.
Kinder von 8 bis 14 Jahren EUR 40
Für NWZ-Card Inhaber EUR 50

Kursnummer 13A 24071

Neu
Axel Bischoff
Wochenende 22. / 23. Juni 2013
Sa 10:00 - 13:00 Uhr, So 14:30 - 17:30 Uhr
8 Ustd., 20 Tn., EUR 60 Keine Ermäßigung möglich.
Kinder von 8 bis 14 Jahren EUR 40
Kursnummer 13A 24072

Gesunde Ernährung

Basenfasten

Nach der Original Wacker-Methode

8-Tage Fastenkur ohne zu hungern. Sie dürfen alles essen, was vom Körper basisch verstoffwechselt wird z. B. Obst, Gemüse, Kartoffeln u. v. a. m. Dadurch kann der Körper entsäuern, entschlacken und ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Sie gewinnen wieder Energie und fühlen sich wohl. Eine Basenfasten-Woche kann der Einstieg in ein neues Lebensgefühl sein. In diesem Kurs findet keine Nahrungszubereitung statt.

Zertif. Ernährungsberaterin Aenne Rabe
27. Febr., 4., 6., 7. und 11. März 2013
18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 62 (inkl. Infomappe und Material EUR 6)
Kursnummer 13A 25000

Zertif. Ernährungsberaterin Aenne Rabe
3., 8. 10., 11. und 15. Juli 2013, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 62 (inkl. Infomappe und Material EUR 6)
Kursnummer 13A 25001

| Spezielle Hinweise |

Bitte beachten Sie die speziellen Hinweise zu unseren Kochkursen auf Seite 100.

Brotaufstriche einmal anders

Leicht und lecker

Wie schnell wird ein Brot großzügig belegt und damit die Kalorien dick aufgelegt. Gegen die Langeweile auf dem Teller bekommen Sie Anregungen für leckere und leichte Brotaufstriche. Gesund, abwechselungsreich von herzhaft bis süß können sie der Fantasie freien Lauf lassen. Dazu werden frische Brote selbst gebacken. Versprochen, Sie werden begeistert sein!

Neu
Julia Peters-Schütte
Mo 19:00 - 21:15 Uhr, ab 18. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (6 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 44 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13A 25002

Wohlfühl-Küche

Altbekannte Gerichte - nur fettärmer

Sie lieben die Küche Ihrer Mutter und essen gerne Gerichte aus früherer Zeit, haben aber immer während des Essens ein unangenehmes Gefühl, weil Hühnerfrikassee, Frikadellen und Co ganz schön gehaltvoll sind? Im Kurs wird auf die Fettbremse gedrückt. Bereiten Sie die leckeren Sachen abgespeckt zu und genießen Sie anschließend ohne Reue.

Neu
Julia Peters-Schütte
Mi 18:45 - 21:45 Uhr, ab 8. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
3-mal (12 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 81 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 14)
Kursnummer 13A 25003

Kulturraum Küche

| Spezielle Hinweise |

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 0441 92391-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie dann als Kopie anfordern.

Bitte bringen Sie zum Kochen zwei Geschirrhandtücher, eine Schürze und etwas zum Mitnehmen der nicht verzehrten Köstlichkeiten mit.

Fertiggerichte - nein danke

Selbst kochen - schnell und einfach

Die Regale im Supermarkt sind voll von fertigen Snacks, Saucen und Menüs, die das Leben erleichtern sollen. Aber können Sie ohne negative Gedanken alles genießen, wenn Sie viele Komponenten der Zutatenlisten gar nicht kennen? Die schnelle Alternative: von leckerer Gemüsebrühe über Fischfrikadellen bis hin zu Pesto und Müsliriegel wird alles selbst zubereitet. Sie werden überrascht sein: Ruckzuck - alles fertig.

Julia Peters-Schütte
Do 18:45 - 21:45 Uhr, ab 16. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 55 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13A 25004



Tafelvergnügen

Thailändische Küche

Frisch, scharf und lecker

Die thailändische Küche ist sehr abwechslungsreich. Bis auf den Nachtisch, der meist aus Früchten besteht, werden alle Gerichte gleichzeitig serviert. Scharfem steht z. B. etwas Süßsaures entgegen. Viele Gerichte eignen sich als schnelle Familienküche und für Berufstätige. Neugierig geworden? Dann kochen Sie mit und lernen viele abwechslungsreiche Gerichte kennen.

Stefanie Kache
Fr 18:00 - 21:45 Uhr, ab 1. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 84 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)
Kursnummer 13A 25100

Kulinarische Reise durch Asien

Kochen im Wok

Kochen, pfannenrührend braten und frittieren, im Wok sind die verschiedenen Techniken der Zubereitung möglich. Mit typischen asiatischen Gewürzen wie Koriander, Chili, Ingwer, Zitronengras bekommen die Gerichte den typischen Geschmack. Kokosmilch, Sojasprossen, Bok Choy sind die Lieblinge in der asiatischen Küche. Frittieren Sie Frühlingsrollen, Wan tan, Fleisch, Gemüse und Früchte in Tempurateig. Die Zubereitung von Curries, traditionellen Suppen und die richtige Reiszubereitung stehen ebenfalls auf dem Programm.

Bärbel Didszun
Do 18:00 - 21:45 Uhr, ab 21. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 80 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 13A 25101

Asien vegetarisch entdecken

Tofu, Wok und Currypaste

Thailand, Vietnam, Japan, Indien - exotische Zutaten und Gewürze in köstlichen Rezeptkompositionen erwarten Sie in diesem Kurs. Ein kulinarischer Streifzug durch die Länderküchen mit Dal, Curry, Miso und Dim Sum bringt die asiatische Küche auf den Teller.

Stefanie Kache
Fr 17. Mai 2013, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 43 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 13A 25102

Indische Küche

Erfrischend anders

Feuerrote Chilis, grüne Kardamomkapseln, kugeliger Koriander, gelbes Kurkuma, blütenförmige Gewürznelken, knuspriger Kreuzkümmel, duftender Ingwer…! Sie merken schon: In diesem Kurs werden Nase und Gaumen gekitzelt und umschmeichelt. Es riecht und schmeckt frisch und würzig zugleich, wenn wir Gemüse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Reis, Jogurt oder Chutneys zubereiten und gemeinsam genießen!

Antje Mathur
Mi 18:15 - 22:00 Uhr, ab 13. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
10 Ustd., 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 13A 25103

Antipasti

Originale Rezepte von Signora Carusi

Sie lieben kleine italienische Kostbarkeiten? Signora Carusi hat ihrer Tochter Familienrezepte verraten, die Sie hier ausprobieren können. Mit Tiziana Kämpf-Carusi zaubern Sie verschiedene Leckereien: Vitello tonnato, gebratene Gemüse, eingelegte Champignons, Gigantes, Tintenfischsalat und viele andere Spezialitäten. Das Beste bekommt bekanntlich immer zum Schluss: Zusammen genießen Sie dann ein abwechslungsreiches italienisches Vorspeisenbuffet.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 25. Mai 2013, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13A 25105



Aufgetischt! Die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung wird unterstützt von der GSG Oldenburg.





Aufgetischt! Die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie herzlich zu „Aufgetischt! Die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung" am 26. und 27. Januar 2013 in die VHS Oldenburg ein. Ein Marktplatz mit Erzeugern, Produzenten, Manufakturen und Händlern erwartet Sie. Diese stehen für verantwortungsvolle Produktion, Herstellung von gesunden Lebensmitteln, artgerechte Haltung, Fütterung und Schlachtung von Tieren.

Genießen Sie die wertvollsten Produkte, die unsere Region zu bieten hat: Arnd Müller vom Schinken-Museum aus Apen hält den Rolls-Royce unter den Schinken (47 Monate gereift!) für Sie bereit. Probieren Sie außerdem Salami vom Schmalreh von Hof Hopkes, Krabben ohne Konservierungsmittel aus Fedderwardersiel und frische steinofengebackene Brote von der Stadtbäckerei Schröder. Wer Süßes liebt, findet handgeschöpfte Schokoladenspezialitäten vom Café Klinge oder Brotaufstriche und Honige von den „Landleckereien" aus Rhauderfehn. Der Catering und Partyservice C.U.P. wird Ihren Gaumen mit den Rezeptideen von Stefan Marquard – „ein BISSchen Marquard" – verwöhnen.

Spitzenköche aus bekannten Restaurants lassen sich in ihre Töpfe schauen. Cord Henning Pieper (altera), Jan Linne (Jan Linne kocht!), Kai Klinkel (bestial) und Thomas Arndt (Eshramo), Uwe Rehs (Schienfatt), Nikolai Pallak (Landhaus Etzhorn) und weitere Spitzenköche kochen für Sie. Und last but not least geben Ihnen unsere Dozentinnen und Dozenten Einblicke in das Frühjahr/Sommer-Programm.

Seien Sie herzlich willkommen!

Barthel Pester, KOSTBAR — Antje Schmidt-Kunert, VHS Oldenburg

Samstag, 26. Januar 2013, 11:00 - 17:00 Uhr

Schaukochen der Köche

14:00 Uhr: Uwe Rehs (Restaurant Schienfatt)
15:00 Uhr: Jan Linne (Jan Linne kocht!)
16:00 Uhr: Nikolai Pallak (Landhaus Etzhorn)

Podiumsdiskussion

14:30 - 15:00 Uhr

Wie lassen sich regionale Produkte auf die Teller bringen? Ideen für Logistik und Verwertung
Mit Barthel Pester (KOSTBAR), Jan Linne (Jan Linne kocht!), Jens Tuckermann (Kornkraft) und Martina Busse (Hof Hopkes)

Abendveranstaltung „Küchenchefs zu Gast"

Sa 26. Jan. 2013,18:00 - 23:00 Uhr

Das Highlight der Regionalmesse verspricht außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Die vier regionalen Spitzenköche Jan Linne (Jan Linne kocht!), Cord Henning Pieper (altera), Kai Klinkel (bestial) und Jochen Thoss (C.U.P.) verwöhnen Sie im „Kulturraum Küche" mit einem exklusiven Buffet aus regionalen Produkten. Außerdem können Sie erlesene Weine genießen. Buffet mit Live-Cooking pro Person: EUR 39 (zzgl. Wein) | Karten erhalten Sie im VHS-Kundenzentrum.
Zudem besteht an diesem Abend die Möglichkeit, den nachhaltigen Einkaufs-Kompass KOSTBAR 2013 für den ermäßigten Preis von EUR 10 (statt EUR 14,50) zu erwerben. Informationen zum Gutscheinbuch finden Sie im Internet unter www.kostbar-oldenburg.de.

Sonntag, 27. Januar 2013, 11:00 - 17:00 Uhr

Schaukochen der Köche

14:00 Uhr: Thomas Arndt (Restaurant Eshramo)
15:00 Uhr: Kai Klinkel (Restaurant bestial)
16:00 Uhr: Cord Henning Pieper (Restaurant altera)

Podiumsdiskussion

14:30 - 15:00 Uhr

Bio oder was ist sonst gesund? Nach welchen Qualitätskriterien kann ich Lebensmittel auswählen?
Mit Barthel Pester (KOSTBAR), Scott Haslett (Slow Food), Lothar Kotzias (Weindiele) und Arnd Müller (Schinken-Museum)

Marktplatz der Region: Aussteller

Bauernmarkt Oldenburg e. V., Buch Brader, Butjadinger Fischereigenossenschaft, Café Klinge, Castellvin, Contigo Fair Trade GmbH, C.U.P. catering und partyservice, Der Nudelladen, Eytjehof, Milchhof Diers, Hofgemeinschaft Grummersort, Himpsl-Hof, Hof Hopkes, Hof Reuter, Kornkraft Naturkost GmbH, Küchen ART, Landleckereien GbR, Oldenburger Brauerei GmbH, Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH, Pfeffer & Minze, Porzellan Brandes, Senfonie, Schinken-Museum - F.W. Meyer, Slow Food Deutschland e. V. Oldenburg, Stadtbäckerei Schröder, Transfer – Verein für Medienarbeit zugunsten einer gesunden Umwelt e.V., Weindiele
Wir danken den Restaurants altera, bestial, Eshrahmo, Restaurant Schienfatt und den Cateringfirmen C.U.P. und Jan Linne kocht!

Rezeptwäscheleine für ein Oldenburger Kochbuch

Ein Kochbuch aus der Region – das wollen wir aus einer Rezeptwäscheleine zusammenstellen. Teilen Sie uns Ihre Ideen mit! Ob traditionelle oder neu interpretierte Kreationen, mit Fleisch oder vegetarisch, ob einfach und schnell oder raffiniert – wir freuen uns auf Ihre Aufzeichnungen. Schreiben Sie Ihre regionalen Lieblingsrezepte auf und gewinnen Sie kulinarische Köstlichkeiten. Die schönsten Rezepte werden veröffentlicht.

Kulturraum Küche

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40
E-Mail: schmidt-kunert@vhs-ol.de

Al Forno

Originale Rezepte von Signora Carusi

Sie sind heiß beliebt, die italienischen Gerichte aus dem Ofen. Signora Carusi hat die schönsten Rezepte für ihre Tochter zusammengestellt. Probieren Sie den legendären Nudelauflauf "Orata al forno" (Dorade), "Coscia di agnello" (Lammkeule), "patate al vino bianco" (Kartoffeln mit Weißweinsoße) und "Finocchi al gratin" (Fenchelauflauf). Ein leckerer Salat und ein gutes Glas italienischer Wein gehören zu diesem Genuss natürlich dazu.



Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 2. März 2013, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13A 25106

Menu di Festa

Originale Rezepte von Signora Carusi

Signora Carusi ist gerade 85 geworden. Sie steht in der Küche und kocht für ihre Gäste ein wunderbares Festmenü mit vielen leckeren Gerichten. Sagnazze al mattarello (dicke Bandnudeln mit der Küchenrolle geformt), Sugo con le polpette (Tomatensoße mit Fleischbällchen), pollo e patate (Huhn mit Kartoffeln) e per finire … Crostata, ihr berühmtester Kuchen, den alle ihre Nachbarn und Freunde immer wieder genießen wollen. Mmm buonissimo! Sind sie neugierig geworden, wie lecker er ist? Feiern Sie mit!

Neu

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 20. April 2013, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 48 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 14)
Kursnummer 13A 25107

Gesunde Ernährung für Kindergärten und Schulen

Für Kindergärten und Schulen bieten Oecotrophologen, Diätassistenten und Dozenten ein besonderes Programm an: Jahreszeitliche Ernährung und die Lebensmittelproduktion stehen im Vordergrund. Der Unterricht findet modular nach Absprache statt. Wir kommen auch gerne zu Ihnen und unterstützen bei der Durchführung von Projektwochen.
Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Aus dem Meer

Fisch und Meeresfrüchte

Von A wie Austern bis Z wie Zander! Fisch ist leicht, lecker und gesund. Bringen Sie Abwechslung auf den Teller! Gebackene Austern, Edelfischpfanne, Tatare vom Lachs und Matjes, Garnelen, Clam Showder, Meeresfrüchte Showder, gefüllte Tintenfischtuben, Lachsforelle im Folienschlauch, Zanderfilet im Mangoldblatt und vieles mehr werden Sie verführen!

Neu

Bärbel Didszun
Do 18:00 - 21:45 Uhr, ab 18. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 89 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 33)
Kursnummer 13A 25108

Kleine Köstlichkeiten

Vom Land und aus dem Meer

Sie lieben die kleine feine Küche? Öffnen Sie die kulinarische Schatzkiste der Köstlichkeiten. Sie bereiten unter Anleitung ein kleines Bufett zu. Aufgetischt wird Carpaccio, mariniertes Gemüse, Garnelen, Patatas Brava, Tortilla Patata, Lachsröllchen, Feigen in Sherry, Lachstatare, gefüllte Datteln, Vitello tonnato und vieles mehr. Zu genießen am besten an milden Sommerabenden.



Bärbel Didszun
Do 18:00 - 21:45 Uhr, ab 20. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 13A 25109

Dipps und Soßen

Klein mit großer Wirkung

Soßen und Dipps sind die Krönung eines guten Essens. Sie bringen Frische und Pepp auf Salate oder sind einfach lecker zu Fleisch, Fisch oder Brot. Klassiker wie Frankfurter grüne Soße oder Remouladensoße gehören genauso dazu wie ein Patatas Bravas Dipp oder Aioli. Die schnelle Zubereitung verschiedener Pestos, Chuthneys und natürlich verschiedener Dipps werden Sie begeistern.



Bärbel Didszun
Fr 31. Mai 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 38 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13A 25110

Jamie Oliver

Jamie´s Kitchen

Mit einfachsten Mitteln stellt er die britische Küche auf den Kopf. Seine Bücher sind Bestseller. Babett Rohde holt die britische Cross Over Küche nach Oldenburg und kocht mit Ihnen nach Rezepten von Jamie Oliver. Querbeet geht es durch die Kochbücher, von lauwarmem Rucolasalat, über Hühnerbrust im Polentamantel bis hin zur Schokoladentarte. Lassen Sie sich anstecken von der Leichtigkeit und Einfachheit der Küche. Genießen Sie die Küchen mit einer Spitzenköchin, die leidenschaftlich kocht.

Babett Rohde
Do 18:15 - 22:00 Uhr, ab 30. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 85 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)
Kursnummer 13A 25111



Wintergemüse

Feine Kohlküche

Alle Kohlsorten enthalten eine Fülle an Vitaminen, mit denen sie andere Gemüse- und auch Obstsorten weit übertreffen. Das trifft besonders auf Vitamin C zu, das in der kalten Jahreszeit zur Stärkung der Abwehrkraft nötig ist. Lernen Sie Kohl von seiner besten Seite kennen: Kohl-Curry-Süppchen, Rotkohl mit Cranberrys, Wirsingrouladen mit Hirsefüllung und (kalorienreduzierter) Champignonrahmsoße, Grünkohl mit Chili und Ingwer, Bayerisches Kraut mit Chili und Aprikosen, Brokkoli mit Hackfleisch und Feta, Spitzkohl mit Fenchelsalami, Rosenkohl mit geräucherter Entenbrust. Viele Gerichte sind vegetarisch.

Sabine Ehlts
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 19. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 85 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)
Kursnummer 13A 25112



Küchenklassiker

Futtern wie bei Muttern

Klassische Küche erlebt ein Comeback. Doch wie bereitet man Rouladen, verschiedene Braten oder einfach ein Wiener Schnitzel zu? Bei Sabine Ehlts lernen Sie die richtige Zubereitung und die dazugehörigen Kniffe kennen. Gekocht wird ganz natürlich mit ausgewählten Produkten aus artgerechter Tierhaltung.

Sabine Ehlts
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 9. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 85 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)
Kursnummer 13A 25113



| Genuss auf Bestellung |

Sie wollen eine Betriebsfeier oder ein Event organisieren - genussvoll und professionell? Dann wenden Sie sich einfach an uns. Bei uns können Sie die leckersten Rezepte kochen und in gemütlicher Atmosphäre genießen. Jeder Kochkurs ist für Firmen oder Gruppen individuell plan- und buchbar. Terminabsprachen sind auch für Wochenenden möglich.
Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Kulturraum Küche

Das Einmaleins der Soßen

Grundlagen vom Profi

Wer kennt es nicht? Frisch und lecker wird gekocht, aber die Soße fehlt. Eine gute Soße gibt einem einfachen Gericht oder einem Salat eine ganz besondere Note. An diesen zwei Tagen stehen die Soßengrundlagen auf dem Plan. Sie lernen am ersten Abend die wichtigsten Fonds anzusetzen. Diese müssen reduzieren und abkühlen. Daraus können die verschiedensten herrlichen Soßen abgeschmeckt werden. Mit den Rezepten aus der Spitzengastronomie können Sie dann von Grundsoßen, über Rotweinsoße bis hin zur Vinaigrette zu Hause das Gelernte ausprobieren.

Neu

Babett Rohde
Wochenende 10. / 11. Mai 2013
Fr 17:30 - 22:00 Uhr, Sa 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
12 Ustd., 15 Tn.,
EUR 77 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 13A 25114

Fingerfood - und Ihre Gäste staunen

„Wow - Effekt"

Sie haben keine Lust auf ein langweiliges Menü? Dann probieren Sie Fingerfood aus: Tauchen Sie ein in eine Welt voller raffinierter Kleinigkeiten. Babett Rhode kommt aus der Spitzengastronomie und sprüht vor Ideenreichtum: Erbsen-Minzmus mit Krabben, Polenta-Sesamlolli, Geflügelpraline auf Couscoussalat, Ratatouille-Brot mit Thymian. Diese Köstlichkeiten auch Ihren Gästen ausgefallen zu präsentieren, werden zum besonderen Highlight des Kurses.



Neu

Babett Rohde
Do 18:15 - 22:00 Uhr, ab 4. Juli 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 87 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 13A 25115

_Fast Food
Youngsters an den Herd
finden Sie auf Seite 134.

| Spezielle Hinweise |

Bitte beachten Sie die speziellen Hinweise zu unseren Kochkursen auf Seite 100.

Sommernachtsträume

Dippen, löffeln, knabbern

Wie wäre es mit Apfeltörtchen mit Ziegenkäse, Artischocken-Torteletts, Sprossen-Fischbällchen oder Sesamhähnchen mit süßsaurer Soße. Mit diesen Rezeptideen wird das Sommerpicknick, der festliche Empfang oder die nächste Party ein kreativer Gaumenschmaus.

Stefanie Kache
Di 17:45 - 21:30 Uhr, ab 4. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 13A 25116

Vegetarischer Kochkurs

Fleischlos glücklich

Saisonale Sommerrezepte, Länderküche aus Asien und vom Mittelmeer oder vielleicht neue Feinschmeckerrezepte? Mit netten Leuten gemeinsam schmackhafte Speisen zubereiten und genießen, mal ohne Fisch und Fleisch. Sind Sie dabei? Kochanfänger sind herzlich willkommen.

Stefanie Kache
Di 17:45 - 21:30 Uhr, ab 18. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn., EUR 80 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 13A 25117

Sommersalate

Langeweile war gestern…

Kreativ und mutig werden die leckersten Varianten mit Schätzen aus dem Garten der Natur auf den Tellern angerichtet: Farbenfrohe Salate, roh, gebraten oder mariniert. Im „Tête-à-tête" mit Obst, Beerenfrüchten, Blüten oder Nüssen werden sie zu besonderen Geschmackserlebnissen. Ergänzt werden die Salate mit pikanten Hähnchenfiletstreifen, Fisch oder Ziegenkäse mit Honig, Rosmarin und rosa Pfefferbeeren. Abgerundet wird alles mit leckeren Vinaigretten. Das schmeckt nach Sommer!

Antje Mathur
Mi 12. Juni 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
1-mal (5 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 41 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 13)
Kursnummer 13A 25118

Vorspeisen im Frühjahr

Fantastisch raffiniert

Aus überwiegend regionalen Produkten werden schmackhafte Kleinigkeiten aus Gemüse, Käse, Fisch und Fleisch zubereitet. Frühlingssüppchen mit Kräuterklößen, geröstete Brotscheiben mit verschiedenen Aufstrichen mit Lachs, Käse und Gemüse, Krabbenbällchen, mariniertes Gemüse, gefüllte Hähnchenfleischröllchen mit leichter Soße, kleine Quiches, Minibrötchen aus Käsebrandteig, Orangenmayonnaise und Dessert.

Neu

Sabine Ehlts
Di 23. April 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13A 25119

Kulinarische Gartenschätze

Hollerblüte, Rose, Minze

Sie sind „Kult", die feinen und leckeren Rezepte aus dem Küchengarten und aus der Natur. Holunderblüten kommen in Glas und Flasche und Rosenblüten in die Butter. Gegen die Langeweile am Frühstückstisch werden raffinierte und außergewöhnliche Brotaufstriche gezaubert: Erdbeere mit frischer Minze und Limette, Mango auf Ingwer und Aprikose auf rosa Pfefferbeere. Die Himbeere liebt es leicht beschwipst, während sich Apfelgelee mit duftenden Rosenblütenblättern schmücken möchte. Selbst rote Paprika wagt sich süß und herzhaft auf den

Frühstückstisch. Schnell, lecker und einfach schöne Geschenke.

Antje Mathur
Mi 18:15 - 22:00 Uhr, ab 19. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 81 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 25)
Kursnummer 13A 25120

Kulinarische Kunstwerke

Astrid Lindgren

Wie oft knurrte der Magen, wenn die Bücher von Astrid Lindgren gelesen wurden? Gehen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch Schweden. Wie schmeckten die Würstchen von Katthult oder das Omelette mit Rahmschnitzel? Der Fischauflauf oder das Apfelfleisch? Was kam in den Bullerbü - Picknickkorb? Frikadellen, Fleischpastete, Kalbsrouladen, Heringssalat…Süß duftet es auch nach Ananaspudding, Zimtschnecken und Heidelbeersuppe.



Antje Mathur
Mi 10. April 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13A 25121

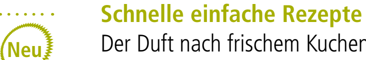
Kulinarische Kunstwerke

Edouard Manet & Claude Monet

Kochen als kulinarisches Kunstwerk? Modelle standen nicht nur hinter der Staffelei, sondern kochten in den Pausen für die Künstler. Monet liebte es, mit Familie und Freunden zu kochen und zu speisen. Kommen Sie mit in die Welt der Künstler und erleben Sie französische Gastlichkeit: Pochierte Eier „Lyonnaise", gefülltes Gemüse, Champignongratin, Huhn mit Krebsbutter, Rindfleischpastete, Fischsuppe, geschmorter Schinken in Madeirasoße und Salat Messidor. Vous êtes les bienvenus!

Antje Mathur
Mi 20. Febr. 2013, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 13A 25122

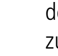
_12. VHS-Weinmesse
finden Sie auf Seite 107.



Blechkuchen & Co.

Schnelle einfache Rezepte

Der Duft nach frischem Kuchen ist unwiderstehlich. In diesem Kurs lernen Sie das Einmaleins des Backens. Hefeteig, leckere Streusel und schmackhafte Belege für Kuchen sind dann kein Problem mehr. Schauen Sie in die Trickkiste mit kleinen und großen Kniffs des Backprofis.



Wolfgang Hadaschik
Do 28. Febr. 2013, 17:45 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 38 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13A 25123

Brotbacken

Tipps vom Profi

Sie lieben den Duft von frisch gebackenem Brot? Hier backen Sie zusammen mit einem Backprofi köstliches Brot und Brötchen. Walnussbrot, Stuten, Ciabatta stehen auch auf dem Programm. Sie erfahren, welches Mehl für welche Brote zu verwenden ist und lernen kleine Tricks und Kniffs für den Hausgebrauch. Und ganz nebenbei bekommen Sie das Rezept für den leckersten Pizzateig.



Wolfgang Hadaschik
Di 17:45 - 21:00 Uhr, ab 5. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 80 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 13A 25124

_Russisch genießen
finden Sie auf Seite 81.

Studentenküche

Bye bye Hotel Mama

Sie haben den Studienplatz in der Tasche und schon ein Zimmer in der WG? Aber was kochen? Hier lernen Sie eine Palette von schnellen, preiswerten und einfachen Rezepten kennen, die Ihnen oder der ganzen WG schmecken und eine Abwechslung zur Mensa bieten. Nebenbei gibt es noch ein paar Koch- und Vorratstipps.

Stefanie Kache
Mi 17:45 - 21:30 Uhr, ab 17. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 76 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13A 25125

Single Kochkurs

Delikate Dates - auch für Ungeübte

Fehlt Ihrem Leben die entscheidende Würze? Oder Ihrer Kochkunst? Egal. In beiden Fällen sind Sie hier genau richtig. Sie kochen gemeinsam mit anderen Singles delikate Gerichte. Und wer weiß: Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Wenn Sie nicht die große Liebe treffen, lernen Sie vielleicht nette Menschen kennen. Kochanfänger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Essensreste.

Stefanie Kache
Fr 17:30 - 22:00 Uhr, ab 19. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (12 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 97 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 13A 25126

Kulturraum Küche

After-Work-Cooking

Schnelle Küche für Singles und Berufstätige

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag soll das Abendessen schnell, schmackhaft und frisch zubereitet werden. Schnelle einfache Gerichte mit überwiegend frischen, aber auch mit tiefgefrorenen Produkten stehen auf dem Programm, von der Suppe bis zum Dessert. Damit Ihre Erwartungen nicht enttäuscht werden: 30 Minuten dauert es fast immer, bis das Essen fertig gekocht ist. Das Motto lautet: Immer etwas Neues, keine Wiederholungen! So können sich Hobbyköche und Mehrfach-Teilnehmer auf immer neue Rezepte und Ideen freuen.

Stefanie Kache
Fr 18:00 - 21:45 Uhr, ab 14. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 84 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28)
Kursnummer 13A 25127

Frühlingserwachen

Bund und fröhlich

Kurs für Menschen mit Behinderung

Es wird Frühling in der Fröbelschule. Bunt und fröhlich stimmen wir uns auf die Osterzeit ein. Nach z. B. einem leckeren Osterbrunch basteln wir Osternester, die wir mit selbst hergestellten Köstlichkeiten füllen.Nähere Informationen bei: Andrea Kropp 01577 8950846

Neu %

Andrea Kropp / Erika Oehne
Wochenende 2 ./ 3. März 2013
Sa/So 10:00 - 15:15 Uhr
Fröbelschule; Am Eßkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. EUR 12 Lebensmittelumlage) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 25142 GSG Mieterrabatt

Beachparty

Die Sonne lacht!

Kurs für Menschen mit Behinderung

Die Party geht weiter! Lasst uns gemeinsam feiern bei leckerem Essen, fetziger Musik, Spiel und Tanz. Nähere Informationen bei: Andrea Kropp 01577 8950846

%

Andrea Kropp / Erika Oehne
Wochenende 8. / 9. Juni 2013
Sa/So 10:00 - 15:15 Uhr
Fröbelschule; Am Eßkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. EUR 12 Lebensmittelumlage) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 25143 GSG Mieterrabatt

Küchenchefs zu Gast

Cord-Henning Pieper

Genießen Sie ein 4-gängiges Frühlings-Menü aus dem Restaurant „altera". Cord Henning Pieper verrät Ihnen bei Spargel-Erdbeersalat mit grünem Pfeffer und gebratenen Gambas gefolgt von einer Liebstöckel-Roquefortsuppe mit Bruschetta Geheimnisse aus seiner Küche. Die Medaillons aus der Rehkeule auf Vanillekarotten mit Bärlauchspätzle lassen keine Wünsche offen. Zum Abschluss folgen Suppe und Kompott von Rhabarber mit Topfenmousse.

Neu

Cord-Henning Pieper
Sa 6. April 2013, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 12 Tn.,
EUR 90 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13A 25161

Küchenchefs zu Gast

Jan Linne

Sie lieben Fisch? Dann haben Sie etwas mit Jan Linne gemeinsam. Er ist an der Weser aufgewachsen und mit seinen Fischrezepten können Sie in „Neptunsreich" kulinarisch abtauchen. Fisch von seiner leckersten Seite gebraten, gedünstet und gebacken. Natürlich gibt es auch Rotbarsch, Kabeljau und Scholle.

Jan Linne
Sa 13. April 2013, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 90 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13A 25162

| Spezielle Hinweise |

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 0441 92391-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie dann als Kopie anfordern.

Bitte bringen Sie zum Kochen zwei Geschirrhandtücher, eine Schürze und etwas zum Mitnehmen der nicht verzehrten Köstlichkeiten mit.

Kochbar

| Die Kochbar |

Sie möchten zu zweit oder mit mehreren Freunden genussvoll kochen und gemütlich den Abend ausklingen lassen? Kein Problem: In der Kochbar decken wir den Tisch für Sie und räumen nach dem Kochen die Küche auf, während Sie den Abend ausklingen lassen können. Für Gruppen und Firmen bieten wir auf Wunsch auch individuelle Angebote und Termine an.

Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Kochbar: Viva la Mexico

Mit Freunden kochen und genießen

Urlaubsreif? Dann fangen Sie doch das Feuer Mexikos in einer bunten Auswahl verschiedener Gerichte nach Originalrezepten ein. Gönnen Sie sich mit Ihren Lieben eine kleine Auszeit vom Alltag. Wie wäre es mit Chilli, Tortillas, Salsa, Burritos, Guacamole, scharfen Bohnen-Paprikasuppe, Tortillas mit Krebsfleischfüllung, Hähnchen mit Ananas und Paprika, mexikanischem Reis, Guacamole und gefüllten Orangen? Sie kochen und wir räumen für Sie auf. Gute Erholung!

Neu

Stefanie Kache / Nn
Sa 16. März 2013, 15:45 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13A 25304

Kochbar: Toskana - Landestypische Rezepte

Mit Freunden kochen und genießen

Landestypische Rezepte, sanfte Hügel, duftende Zypressen, sonnenbeschienene Olivenhaine und mittelalterliche Ortschaften, das ist typisch Toskana. Die Küche ist bodenständig und basiert auf einfachen, aber schmackhaften Gerichten. Olivenöl, frisches Gemüse und Kräuter, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und natürlich das toskanische Brot dürfen nicht fehlen. Toskanischer Brotsalat, Forellenröllchen und gratiniertes Schweinefilet stehen auf der Speisekarte.

Stefanie Kache / Nn
Fr 3. Mai 2013, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Kursnummer 13A 25305



Kochbar: Kulinarische Reise durch Thailand

Mit Freunden kochen und genießen

Die thailändische Küche mit ihren verführerischen Kräutern, dem Kokos, exotischen Gemüse, Früchten und Currypasten erfreut sich großer Beliebtheit. Es erwarten Sie exotische Kompositionen nach Originalrezepten, die Ihnen Asien näher bringen: Mangosalat, Hühnersuppe mit Zitronengras, Grillspieße mit Erdnusssoße und Mangocreme.

Stefanie Kache/Nn
Fr 28. Juni 2013, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 48
Kursnummer 13A 25306





Russisch genießen

So vielfältig wie das Wetter, so vielfältig ist auch die russische Küche. Die kalten Winter in Sibirien sind bekannt und damit einhergehend die wärmenden Suppen Russlands wie z. B: Bortsch. Doch es gibt noch mehr zu entdecken, z. B. die heißen Sommer Sibiriens mit bis zu 40 °C und der damit wechselnden Kochkunst. Lassen Sie sich von der kulinarischen Vielfalt Russlands überraschen.

Svetlana Braun
Fr 19. April 2013, 18:00 - 22:00 Uhr
Waldschule, Schultredde 17, Sandkrug; Küche
5 Ustd., 10 Tn.,
EUR 38 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 13A 82520

Trinkbares

Rotwein und Gesundheit

Reseveratrol

Reseveratrol soll die Lebenserwartung erhöhen, wird als Anti-Aging-Mittel von der Industrie eingesetzt und ist heiß diskutiert. Seine vielfältigen und zum Teil sehr spezifischen Wirkungen auf die Gesundheit und die Lebenserwartung machen Resveratrol derzeit zu einer der interessantesten Substanzen. Ganz natürlich ist sie in unterschiedlicher Konzentration im Rotwein enthalten. Wie und ob Resevertarol auf die Gesundheit wirkt, erfahren Sie an diesem Abend.

Lothar Kotzias / Silke Boehmann
Fr 15. März 2013, 18:30 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.26
4 Ustd., 12 Tn.,
EUR 38 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 5)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 33
Kursnummer 13A 25402



Bier brauen

Wo man Bier braut, da lässt es sich gut leben

Sie können Ihr Bier auch zu Hause brauen. Im Kurs steht Pils, Lager, rotbraunes Mildes, würziges Braunbier, Weizen und irisches Stout zur Wahl. Es entstehen ca. 20l Bier - abgefüllt im Fass oder in Flaschen. Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Kosten von ca. EUR 75. Bitte mitbringen: Wasserkocher, ein Dosenöffner (möglichst alten Typs bei dem der Deckel nicht wiederverschließbar ist) und zwei Geschirrtücher. Ein 60-80 cm langer Löffel und ein 0,5l Messbecher mit Millimeter-Einteilung sind erforderlich, sind aber auch beim Dozenten erhältlich. Materialkosten sind direkt im Kurs zu zahlen.

Hibbo Niemann
Mo, ab 27. Mai 2013, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
3-mal (12 Ustd.), 14 Tn., EUR 68
Kursnummer 13A 25405

VHS-Weinmesse

Winzer laden zur Weinprobe

Am Fr 12. April 2013 findet zum 13. Mal in Folge die VHS-Weinmesse statt. Die gesamten beiden ersten Geschosse stehen an diesem Abend im Zeichen von Schnuppern, Genießen, Probieren und Fachsimpeln in angenehmer und unkomplizierter Atmosphäre.

Erzeuger und Liebhaber hervorragender Weine stellen ihre Produkte vor und stellen sich den Fragen und dem Urteil der Wein-Interessierten. Die Veranstaltung, wie sie sich sonst nur in den Weinanbaugebieten wiederfindet, hilft bei der Suche nach tollen Weinen ebenso, wie beim Wunsch, für besondere Gelegenheiten etwas Erlesenes zu finden. Begleitend werden für die Besucher Kurzvorträge zu Weinen angeboten. Ob Sie nun Weine aus Deutschland oder anderen Anbaugebieten bevorzugen - Sie lernen eine große Auswahl kennen!

Fr 12. April 2013, 17:00 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg
Abendkasse EUR 8 zzgl. EUR 2 Pfand pro Glas (bei Bruch keine Erstattung)
Ein Catering wird vor Ort angeboten.

Aufgetischt. Die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung

Informationen zum Schaukochen der Köche | den Podiumsdiskussionen | der Rezeptwäscheleine | der Abendveranstaltung „Küchenchefs zu Gast“ und den Ausstellern finden Sie auf Seite 101.

Kurse auf der Insel

Information und Anmeldung

Carola Milde
VHS Hatten + Wardenburg
Telefon: 04407 71475-0
E-Mail: milde@vhs-ol.de

Kurse auf Spiekeroog

Aus organisatorischen Gründen können wir leider erst wieder zum Herbstsemester 2013 Kurse auf der Insel Spiekeroog anbieten.

Wissenswertes über Wangerooge

Wir freuen uns sehr, Ihnen diesmal acht Wochenenden auf der Insel Wangerooge anbieten zu können.

Unser Kooperationspartner „Strandhotel Gerken – Upstalsboom" bietet Ihnen den Luxus eines 4-Sterne Superior-Hotels in freundlicher und entspannter Atmosphäre. Die Kursangebote beinhalten die freie Nutzung des Wellness-Bereichs mit Swimmingpool, Sauna und Fitnessraum.

Der großzügige Unterrichtsraum „Oberdeck" liegt in Hotelnähe an der Strandpromenade mit Blick auf das Meer.

Die Anreise von Oldenburg ist bequem mit dem Auto in ca. einer Stunde möglich. Die Fähre bringt Sie in 45 Minuten zur Insel – wenn Sie Glück haben, führt Sie die Reise an Sandbänken mit Seehunden vorbei. Weiter geht es mit der Inselbahn durch Salzwiesen zum Ortskern. Das Hotel ist vom Inselbahnhof bequem zu Fuß zu erreichen.

Übernachtung und Frühstücksbuffet im Strandhotel Gerken - Upstalsboom. Übernachtsmöglichkeiten sind im Einzel- oder Doppelzimmer möglich. Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten (die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt). Die Gebühren für die Anreise und die Fähre sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Kurse auf Wangerooge

Zumba auf Wangerooge

Tanz-Fitness

Ein Wochenende lang werden wir uns auf der Insel von exotischen Klängen zu kraftvollen Latino-Rhythmen mitreißen lassen, fit werden und Energie gewinnen. Wir werden zu Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und Samba tanzen, Kalorien verbrennen und einfach Spaß haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude an der Bewegung schon!
Anmeldeschluss: 22. März 2013

Katja Bodenstab
Wochenende 12. - 14. April 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 12:00 Uhr
So ab Wangerooge 17:00 Uhr
Kursnummer 13A 87311

HA WA

Intensiv Yoga auf Wangerooge

Für Anfänger

Intensiv Yoga ist eine moderate Form des Ashtanga Yoga, einem indischen Hatha-Yoga-System. Mit dem effektiven Workout werden alle Hauptmuskelgruppen, vor allem an Bauch, Beinen und Gesäß, geformt und gedehnt. Die Körperspannung wird verbessert und die Figur gestrafft. Neben der Muskulatur wird auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Intensiv Yoga ist aber nicht nur eine wirkungsvolle Bodystyling-Methode, sondern bringt auch Geist und Sinne in die Balance.
Anmeldeschluss: 5. April 2013

Birgit Nipper
Wochenende 26. - 28. April 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer,
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 10:30 Uhr
So ab Wangerooge 16:15 Uhr
Kursnummer 13A 87332

HA WA

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Mit dem neuen Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen wieder die Gebühren für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote zu Fitness und Entspannung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

Pilates und Progressive Muskelentspannung

Für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

Verbinden Sie ein erholsames Inselwochenende mit einer sanften, aber überaus wirkungsvollen Trainingsmethode für den Körper und den Geist. Die aus langsamen und fließenden Bewegungen bestehenden Dehn- und Kräftigungsübungen verbessern sowohl Ihre Körperhaltung als auch Ihre Atmung und wirken dadurch Stress abbauend. Pilates ist für jede Altersstufe mit oder ohne Sportkenntnisse geeignet! Ergänzende Übungen zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen helfen, Ihre körperliche und seelische Ausgeglichenheit zu festigen.
Anmeldeschluss: 1. März 2013

Monika Plagge
Wochenende 22. - 24. März 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer,
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 9:10 Uhr
So ab Wangerooge 18:00 Uhr
Kursnummer 13A 87353

HA WA

Nordic Walking auf Wangerooge

Seeluftige Sinne und glückliche Gelenke

Manchmal entsteht aus der Not eine Tugend. So auch bei dieser Sportart: Da den Skilangläufern beim Sommertraining der Schnee fehlte, mussten sie sich etwas einfallen lassen - Nordic Walking entstand. Mittlerweile hat sich diese Mischung aus Skilanglauf und Walking eine riesige Fan-Gemeinde erstöckelt. Denn Nordic Walking hat viele Vorteile: Es reduziert das Körpergewicht, ist für jeden erlernbar und für alle Menschen geeignet. Die Körperhaltung verbessert sich, die Gelenke werden geschont und das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Schulter- und Nackenverspannungen lösen sich und, und, und. Lust bekommen? Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sportschuhe. Stöcke können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von EUR 10 entliehen werden.
Anmeldeschluss: 31. Mai 2013

Carola Milde
Wochenende 21. - 23. Juni 2013
Wangerooge; Upstalsboom
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 9:10 Uhr
So ab Wangerooge 14:00 Uhr
Kursnummer 13A 87354

HA WA

Laufen und Fitness auf Wangerooge

Laufen Sie Ihre Träume

Sandstrand, so weit das Auge reicht. Nicht nur auf gut befestigten Inselwegen durch die Dünenlandschaft, sondern auch am Deich oder Strand bietet Wangerooge herrliche Laufbedingungen - gelegentliche Blicke aufs Meer inklusive! Diese traumhafte Kulisse wird auch Sie motivieren. Auf unterschiedlichen Laufstrecken werden wir bis zu 60 Minuten durchjoggen. Zusätzliche Fitnesseinheiten und ein Lauf-ABC runden den Inselspaß ab. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Sportschuhe. Anmeldeschluss: 15. März 2013

Katja Bodenstab
Wochenende 5. - 7. April 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 10:10 Uhr
So ab Wangerooge 18:30 Uhr
Kursnummer 13A 87356

HA WA

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Mit dem neuen Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen wieder die Gebühren für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote zu Fitness und Entspannung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

Yoga und Meditation auf Wangerooge

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fliehen Sie für ein Wochenende vor dem hektischen Alltag auf die Insel Wangerooge. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung. Anmeldeschluss: 28. März 2013

Susann Fischer
Wochenende 19. - 21. April 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 15 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 8:15 Uhr
So ab Wangerooge 16:45 Uhr
Kursnummer 13A 87374

HA WA

Kurse auf der Insel / Draußen und Unterwegs

Freie Malerei auf Wangerooge

Experimente auf dem Eiland

Neugierig sein, wach sein, kreativ sein. - All das fällt manchmal schwer in der gewohnten Umgebung. Daher wollen wir den Alltag hinter uns lassen und ein Wochenende auf Wangerooge malen. Beim spielerischen Experimentieren mit Acryl und anderen Werkstoffen gestaltet hier jeder Teilnehmer seinen malerischen Prozess und sein Bild anders. Ergänzend gibt es Übungen, die das Einlassen auf unser Bild erleichtern. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Materialien werden im Vorfeld mit der Dozentin abgesprochen. Anmeldeschluss: 15. Febr. 2013

Sabine Menninger-Gerdes
Wochenende 8. - 10. März 2013
Wangerooge; Upstalsboom
12 Ustd., 10 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 8:00 Uhr
So ab Wangerooge 19:00 Uhr
Kursnummer 13A 87386

Stress- und Burnout-Prävention auf Wangerooge

Für eine Balance im Alltag

Was ist eigentlich Stress und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann kommt es zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? An diesem Wochenende werden wir unsere persönlichen Stressoren und Stressreaktionen in den Blick nehmen und Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Werte, Bedürfnisse, Lebensrollen und Beurteilungen zu überprüfen. Zudem werden praktische Übungen zur Entspannung vorgestellt und durchgeführt. Anmeldeschluss: 7. Juni 2013

Karin M. Peters
Wochenende 28. - 30. Juni 2013
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer
EUR 280 im 2-er-App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 7:30 Uhr
So ab Wangerooge 15:15 Uhr
Kursnummer 13A 87395

Draußen und Unterwegs

Schlemmertour nach Neuwerk

Wandern auf dem Meeresgrund

Erleben Sie die faszinierende Weite des Wattenmeeres bei einer geführten Wanderung über eine unserer letzten großräumigen Naturlandschaften. Wir wandern mit einem erfahrenen Wattführer vom Cuxhavener Festland zur Insel Neuwerk, dem wohl schönsten Stadtteil der Freien und Hansestadt Hamburg. Dort werden wir gemeinsam im „Tüdelüt" des „Nige Hus" rustikale Gastlichkeit genießen. Nach einer genußvollen Zeit auf der Insel geht es dann um 18:30 Uhr mit der Fähre zurück nach Cuxhaven und mit einem Shuttelbus nach Sahlenburg.
Bitte mitbringen: alte Turnschuhe, Verpflegung für Unterwegs, Rucksack, Handtuch und Bekleidung zum Wechseln. Kleidung bitte im Zwiebelverfahren tragen. Anmeldeschluss: 24. Mai 2013

Imke Köhne
Sa 15. Juni 2013, 10:15 - 20:30 Uhr
Treffpunkt: 10:15 Uhr, Muschelgrund in Sahlenburg.
14 Ustd., 40 Tn., EUR 59
(inkl. Kosten für Wattführung, Mittagessen (exkl. Getränke), Fähre und Transfer zurück nach Sahlenburg, exkl. Parkgebühr (ca. EUR 3).
Kinder bis 14 Jahren zahlen EUR 39
Eigene Anreise nach Sahlenburg.
Kursnummer 13A 96147

Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren wir in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundbänken von Langeoog unter fachkundiger Anleitung statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. 1,5-stündige Wattwanderung angeboten. Weitere 3-4 Stunden stehen zur freien Verfügung. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. für die Wattwanderung Turnschuhe oder Socken zum Schutz gegen Muschelschalen, barfuß im inselnahen Watt aber auch möglich - keine Gummistiefel. Abfahrt Spiekeroog ca. 17 Uhr.

Ralf Hensel
Sa 1. Juni 2013, 8:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Neuharlingersiel, vor dem Haus „Am Hafen West 19"
12 Ustd., 50 Tn., EUR 45 (inkl. Führung und Kutterfahrt) Keine Ermäßigung möglich.
Für Kinder bis 14 Jahre EUR 29.
Anmelde- und Rücktrittsschluss ist der 16. Mai 2013
Kursnummer 13A 24020

Wattwanderung nach Spiekeroog

Die Strecke zu dieser idyllischsten aller ostfriesischen Inseln beträgt neun Kilometer. Inklusive Erklärungen zu Flora und Fauna des Watts und einigen schlickigen Bereichen dauert die Wanderung gute vier Stunden - für „Normalsportliche" gut machbar. Die verbleibende Zeit auf der Insel steht zu Ihrer freien Verfügung. Zurück geht es mit einem traditionellen Fischkutter und einer Fangdemonstration. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung fest sitzende Schnürturnschuhe mit Socken (keine Gummistiefel, keine sogenannten „Wattschuhe", nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen. Vor Beginn der Wanderung findet ein Autotransfer nach Neuharlingersiel statt. Bitte auf die Ansage des Wattführers achten. Weitere Infos finden Sie im Downloadbereich unter: www.vhs-ol.de

Ralf Hensel
Sa 29. Juni 2013, 8:30 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Harlesiel Hafen
Westseite Parkplatz am Hafenbecken
12 Ustd., 30 Tn., EUR 42 (inkl. Führung und Rückfahrt mit dem Kutter um 17:30 Uhr) Keine Ermäßigung möglich. Für Kinder bis 14 Jahre EUR 29
Kursnummer 13A 24025

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.

Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.



Exkursionen und Studienreisen

Exkursionen

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Exkursionen

Vom Blauen Haus zur Poggenhaaren"

Erkundungen mit einem historischem Stadtplan

Wer kennt noch das „Blaue Haus" beim Übergang zu Osternburg, das umfangreiche Ländereien besaß und eine Zollstation war? Oder wo lag der „Oeljestrich" mit seiner Mühle? Gibt es die „Poggenhaaren" heute noch? Zur Beantwortung dieser Fragen treffen wir uns, um mit Hilfe historischer Karten - vor allem mit der detailreichen Karte von Chr. H. J. Vollimhauss von 1826 - die Änderungen zu verfolgen und dann beim Rundgang die heutige Wirklichkeit zu erfahren. Alte Stein-Wappen werden zu Beginn und zum Abschluss des Rundgangs erklärt. Den Teilnehmenden wird eine Wegbeschreibung und eine Einführung in die Wappenkunde ausgehändigt.

Wolfgang Oehrl
Sa 6. April 2013, 15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Dreifaltigkeitskirche; Osternburg
4 Ustd., 12 Tn., EUR 12 Keine Ermäßigung möglich.
Zusätzliche Gebühr für Kaffeetafel: EUR 5.
Für NWZ-Card Inhaber EUR 10
Kursnummer 13A 61200

Besuch: Nordwest-Zeitung

Einblicke in den Arbeitsalltag der Lokalredaktion

Jeden Morgen liegt sie sauber und zusammengerollt im Briefkasten, mit zahlreichen Informationen aus Stadt, Region und der Welt - die Nordwest-Zeitung. Doch ehe sie dort liegt, haben tags zuvor Redakteure, Fotografen und Drucker fieberhaft gearbeitet. Was sie alles zu tun haben, können Sie bei einem Besuch des Pressehauses herausfinden. Ein spannender Blick hinter die Kulissen von Oldenburgs Zeitung Nummer eins! Für Teilnehmende ab 16 Jahren.

Jasper Rittner
Di 16. April 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
NWZ, Peterstraße 28, Eingangsbereich
2 Ustd., 15 Tn., EUR 10 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 61205

Besuch: WE-Druck

Wie entsteht die Nordwest-Zeitung?

Bei dem Besuch des Weser-Ems-Druckhauses lernen Sie den Weg durch die einzelnen Produktionsstationen bis zum Versand kennen und Sie erfahren, wie aus den Datensätzen der NWZ-Redaktion eine Zeitung entsteht. Nach Besichtigung der Druckplattenherstellung führt Ihr Weg weiter in die Rotationsabteilung, zu einer der modernsten Zeitungsdruckmaschinen, in der bis zu 255.000 Zeitungen pro Stunde gedruckt werden.

Gerhard Kindl — Neu
Di 23. April 2013, 17:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: WE-Druck, Wilhelmshavener Heerstr. 270
2 Ustd., 20 Tn., EUR 10 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 61204

Hinter den Kulissen des Horst-Janssen-Museums

Kunst unter die Lupe genommen

In Kooperation mit dem Horst-Janssen-Museum

Das Horst-Janssen-Museum bietet Ihnen die einmalige Gelegenheit, hinter die Kulissen des Museumsbetriebes zu blicken. Für die Besucher des Museums ist häufig nicht sichtbar, wie viele Arbeitsschritte von der Idee bis hin zur Realisierung einer erfolgreichen Ausstellung getan werden. An diesem Tag sind Magazin und Arbeitsräume für Sie geöffnet. Auch die Kunst können Sie bei dieser Gelegenheit unter die Lupe nehmen. Abschließend erhalten Sie Gelegenheit, den Entstehungsprozess einer Radierung zu verfolgen, die am Ende mit nach Hause genommen werden kann.

Antje Tietken / Helmut Feldmann
So 16. Juni 2013, 14:30 - 16:45 Uhr
Horst-Janssen-Museum
3 Ustd., 15 Tn.,
EUR 29 (inkl. EUR 8,50 Eintrittsgeld Horst-Janssen-Museum und Materialkosten).
Kursnummer 13A 61206



Tempel der Ahnen - mit dem Fahrrad in die Steinzeit

Radtour zu den Großsteingräbern in der Wildeshauser Gee

Die Exkursion bietet es, auf eine vergnügliche Art Kulturgeschichte und Bewegung miteinander zu verknüpfen. Die Fahrradtour beginnt am Pestruper Gräberfeld und führt dann zum Ganggrab von Kleinenkneten, einigen kleineren Dolmengräbern und zur Visbeker Braut. Danach geht es noch zur Glaner Braut bei Dötlingen und am Hunteradweg zurück nach Pestrup. An jedem Steinmonument werden seine Bauweise, Bedeutung und Datierung erklärt. Treffpunkt ist der Parkplatz am Pestruper Gräberfeld 2 km südlich von Wildeshausen an der Straße von Wildeshausen nach Colnrade. Bitte eigene Fahrräder und evtl. Verpflegung mitbringen. Mittags wird es eine Imbissmöglichkeit geben. Die Strecke beträgt 35km. Eine kulturhistorische Einführung in die Radtour bietet zusätzlich der Kurs 13A 11253, der am Freitag, den 24. Mai stattfindet.

Dr. Hans-Joachim Schepker
Sa 25. Mai 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz am Pestruper Gräberfeld
8 Ustd., 20 Tn., EUR 30 Keine Ermäßigung möglich.
Für NWZ-Card Inhaber EUR 25
Kursnummer 13A 61210

Exkursion: Radio Bremen

Neues Funkhaus mit 500 km Kabel

18.000 Kubikmeter Beton wurden verbaut und 500 Kilometer Kabel verlegt - schließlich konnten 400 Mitarbeiter von Radio Bremen in ein neues, supermodernes Funkhaus ins Bremer Stephani-Viertel ziehen. Diese Tagesexkursion führt in das neue Domizil des beliebtesten Senders im Nordwesten. Kommen Sie mit, besuchen Sie die RB-Rundfunk- und Fernsehstudios - und freuen Sie sich auf eine Sitzprobe auf Loriots grünem Sofa.

Rienelt Wich-Glasen
Do 21. März 2013, 14:30 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: VHS; Karlstraße 25
7 Ustd., 22 Tn., EUR 39 (inkl. Bustransfer)
Keine Ermäßigung möglich.
Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen.
Anmeldeschluss: 7. März 2013
Kursnummer 13A 61212

_Führung durch das Russische Dorf in Hatten finden Sie auf Seite 81.

Exkursionen / Radreisen / Motorradreisen / Gartenreisen

Exkursion: Wilhelmshaven

Containerhafen - Stadt am Jadebusen

Immer wieder sorgte er für Schlagzeilen: Der Containerhafen „JadeWeserPort“. Die öffentliche Aufmerksamkeit ist berechtigt, schließlich handelt es sich um ein wahres Mammut-Projekt. Wir wollen bei unserer Exkursion die verschiedenen Baustellen anfahren und uns ein Bild nach der Eröffnung machen. Nach Kaffee und Kuchen mit Film kann das Informationszentrum besucht werden. Danach starten wir zu einer Stadtrundfahrt durch diese junge maritime Stadt - inklusive eines Besuchs am Südstrand.

Rienelt Wich-Glasen
So 7. April 2013, 13:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: VHS; Karlstraße 25
8 Ustd., 49 Tn., EUR 48 (inkl. Bustransfer, Eintritt, Führung und Kaffee/Kuchen) Keine Ermäßigung möglich. Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen. Anmeldeschluss: 21. März 2013
Kursnummer 13A 61220

Alfred-Wegener-Institut

Ewiges Eis erforschen

Von Nordpol bis Südpol, vom Flachwasser bis in die Tiefsee: Das Bremerhavener Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung erforscht seit mehr als 25 Jahren die Zusammenhänge des weltweiten Klimas und der Ökosysteme im Meer und an Land. Forschungsschwerpunkt sind die eisigen Welten der Arktis und Antarktis. Während dieser Exkursion erhalten Sie Einblicke in die Geschichte und die Arbeit des Instituts. Zudem verdeutlichen Ausstellungsstücke und Schiffmodelle die Forschungsinhalte und -ziele der dort tätigen internationalen Wissenschaftler.

Rienelt Wich-Glasen
Do 14. März 2013, 12:30 - 17:45 Uhr
Treffpunkt: VHS; Karlstraße 25
7 Ustd., 22 Tn., EUR 35 (inkl. Bustransfer und Führung). Keine Ermäßigung möglich.
Jugendliche ab 13 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen.
Anmeldeschluss: 28. Febr. 2013
Kursnummer 13A 61227

Veranstalter im Sinne des Reiserechts

Bei den Busexkursionen 13A 61212 - 61227 ist das Busunternehmen Pfeiffer-Reisen GmbH & Co. KG Veranstalter im Sinne des Reiserechts.
Die VHS Oldenburg tritt als Vermittler auf.

Die Stille im Kloster erleben

Schweigeseminar „Hatha-Yoga“

Hatha-Yoga ist eine ganz bestimmte Methode, um die inneren Kräfte zu stärken. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht - durch sanfte Bewegung und Entspannung, durch Schweigen und Meditation. Vom Alltag loszulassen und die innere Ruhe zu finden - das sind die Ziele dieses Wochenendes. Der Workshop findet im Schweigen statt. Einzelgespräche werden am Nachmittag und am Abend angeboten. Das Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger sowie für Menschen mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. Yogamatte und dicke Socken.

Anja Guddack
Wochenende 22. - 24. März 2013
Anreise bis 17:30 Uhr
Brigittenkloster, Schnoor, Kolpingstr. 1c, Bremen
17 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Übernachtung in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Vollpension), Einzelzimmerzuschlag EUR 20. Keine Ermäßigung möglich. Eigene Anreise.
Kursnummer 13A 61228

Anja Guddack
Wochenende 15. - 17. Nov. 2013
Anreise bis 17:30 Uhr
Brigittenkloster, Schnoor, Kolpingstr. 1c, Bremen
17 Ustd., 12 Tn., EUR 179 Inkl. Übernachtung in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Vollpension. Einzelzimmerzuschlag EUR 20. Eigene Anreise.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13B 61229

Radreisen

Infoabend zu den Radreisen

Italienisch für Radfahrer und Mallorca / Menorca mit Rad und Großsegler

An diesem Abend erhalten Sie nähere Informationen zu den Reiseleistungen und dem Ablauf der beiden Radreisen 13A 61312 und 13B 61314.



Die Landpartie
Mo 18. Febr. 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 60 Tn., gebührenfrei
Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 13A 61310

Italienisch für Radfahrer Teil 2

Vom Gardasee nach Venedig

Im Westen der Gardasee, ein blaugrüner Smaragd, eingefasst in Zweitausender und gesäumt von mediterranen Pinien und Zypressen. Veronas Plätze und Gassen, umstanden von Renaissancepalästen. Die fruchtbaren Ebenen der Etsch, wo die Trauben für die spritzigen Weine Venetiens gedeihen. Vicenza mit der beeindruckenden Architektur des Andrea Palladio, der die berühmten Villen Venetiens so harmonisch in die anmutige Landschaft fügte - und natürlich das unvergleichliche Venedig am Adriatischen Meer. Ruhige und flache Wege führen vom Gardasee über Verona nach Vicenza und weiter vor die Tore Venedigs. Ein Infoabend zu den Radreisen findet am 18. Febr. 2013 statt. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Reiseveranstalter ist die Landpartie.

Neu

Die Landpartie
28. April - 4. Mai 2013
24 Tn., Reisepreis: EUR 995 pro Person im DZ, EZ-Zuschlag: EUR 185
Anreisepaket: EUR 375 (Flug Bremen - Frankfurt am Main - Verona / Venedig - Frankfurt am Main - Bremen)
Reiseleistungen: 6 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel im DZ (Dusche oder Bad/WC) inkl. Frühstück, 3-Gang-Abendmenüs, Führungen und Eintritte laut Programm, Leihrad mit 8-Gang-Nabenschaltung, Sicherungsschein, deutschsprachige Reiseleitung, Picknickservice. Das Mittagspicknick wird als Umlage berechnet, ca. EUR 8,50 pro Picknick und wird am Ende der Reise abgerechnet. Wenn kein Picknick möglich ist, wird mittags in einem Restaurant gegessen), Kleinbus als Begleitfahrzeug mit zweiter Reiseleitung als Fahrer, Gepäckservice.
Kursnummer 13A 61312

Mallorca / Menorca mit Rad und Großsegler

Ein Himmel wie Türkis

Was könnte schöner sein, als Mallorca und Menorca vom Meer aus zu erkunden und mit dem Rad die oft verschwiegenen Glanzlichter der Inseln zu entdecken? Sie segeln auf dem komfortablen 3 Mast-Großsegler Atlantis im türkisfarbenen Meer zu den Ausgangspunkten der Radtouren. Das ermöglicht Entdeckungen, die nur mit Rad und Segler möglich sind. Sie werden zu den Orten radeln, für die Mallorca und Menorca gerühmt werden und in den schönsten Häfen und Buchten ankern. Die Schiffscrew kümmert sich um Ihr Wohl. Ein Infoabend zu den Radreisen findet am 18. Febr. 2013 statt. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Reiseveranstalter ist die Landpartie.

Neu

Die Landpartie
7. - 14. Sept. 2013
24 Tn., Reisepreis: EUR 1645 pro Person im DZ, EZ-Zuschlag: EUR 350, Anreisepaket: EUR 375 (Flug Bremen - München - Palma de Mallorca). Inkl. 7 Übernachtungen in komfortabler Doppelkabine (Dusche/WC) inkl. Frühstück, 3-Gang-Abendmenüs, Lunchpakete für die Radtouren, Führungen und Eintritte laut Programm, Leihrad mit 8-Gang-Nabenschaltung, Sicherungsschein, deutschsprachige Reiseleitung.
Kursnummer 13B 61314

Motorradreisen

Motorrad-Tagestour zum Saisonstart

Die Leuchtturm-Tour

Diese geführte Motorradtour (ca. 257 km) führt auf kleinen Nebenstraßen Richtung Ostfriesland. Das erste Ziel ist Eili´s Motorradtreff in Uplengen, wo es ein Frühstück geben wird. Gut gestärkt geht es weiter auf den Spuren alter Friesen, wie Otto Walkes, zum Pilsumer Leuchtturm. Auf dem letzten Teil der Tour können Sie noch ein paar schöne ostfriesische Kurven genießen, bevor der Abend bei einem gemeinsamen Büffet ausklingt. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Reiseveranstalter ist curva-biketravel.

Neu

curva-biketravel
So 21. April 2013, 9:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: VHS; Karlstraße 25
12 Ustd., EUR 66 bzw. EUR 59 für Sozius. (inkl. Frühstücksbuffet und Getränke, Abendbuffet (ohne Getränke), Besichtigung Pilsumer Leuchtturm)
Keine Ermäßgigung möglich.
Max. 10 Motorräder (20 Teilnehmer). Anmeldeschluss: 17. April 2013
Kursnummer 13A 61333

Zwölftägige Motorradreise Kroatien

Auf den Spuren von Karl May

Die Anreise geht per Zug zunächst nach Österreich. Von da aus weiter per Motorrad Richtung der kroatischen Küste. Gefahren wird auf gut ausgebauten Küsten- und Gebirgsstraßen, die Motorradfahrerherzen höher schlagen lassen. Zu den Highlights dieser geführten Motorradreise gehören die Besichtigung der Plitvicka Jezera - bekannt durch die dort gedrehten Karl May Filme - sowie die von der UNESCO als Weltkulturerbe geschützten Städte Trogir und Dubrovnik und die Wasserfälle im Nationalpark Krka. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Veranstalter der Reise ist curva-biketravel.

Infoabend

Neu

curva-biketravel
Mo 4. März 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 13A 61335

Reise

Neu

curva-biketravel
15. - 29. Sept. 2013
Reisepreis EUR 2.975 pro Person im Doppelzimmer/ Gruppenabteil im Autoreisezug (inkl. Fahrt im Autoreisezug, Motorradtransport, Übernachtung im DZ / Gruppenabteil, Halbpension, Kartenmaterial, Eintrittsgelder gemäß Programm, Reiseleitung). Sozius EUR 2.340; Buchung EZ / Liegewagenabteil möglich. Max. 7 Motorräder (14 Personen). Keine Ermäßigung möglich. Anmeldeschluss: 25. Juli 2013
Kursnummer 13B 61336

Gartenreisen

Sechstägige Gartenreise in die Grafschaft Shropshire

Zwischen alten Schlössern und weiten Wiesen

Lassen Sie sich anstecken vom Flair alter Schlösser und weiter Wiesen und natürlich von herausragenden Gärten. Bei The Dower House wurden historische Gartenthemen aufgegriffen. Hier sind ein Labyrinth, ein romantischer viktorianischer Rosengarten und ein langer Kanal der Barockzeit kunstvoll miteinander verwoben. In Preen Manor befinden sich zwischen den mittelalterlichen Mauern eines Klosters und einem prächtigen viktorianischen Landhaus hübsche kleine Cottagegärten. Über 900 Sorten des weltberühmten Rosenzüchters David Austin können Sie auf dieser Reise bewundern. Ebenfalls auf dem Programm steht ein Besuch einer der größten Gartenmessen in England: die BBC Gardeners World Messe in Birmingham. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Reiseveranstalter ist Laade Gartenreisen.

Neu

Laade Gartenreisen
13. - 18. Juni 2013
Abfahrt in Oldenburg 8:30 Uhr
30 Tn., Reisepreis EUR 970 (inkl. Abholung aus Oldenburg) pro Person im Doppelzimmer /-kabine, EZ /-kabinen Zuschlag EUR 145. Keine Ermäßigung möglich.
Reiseleistungen: Fahrt ab Oldenburg im Luxusreisebus, 3 Übernachtungen mit HP im 4-Sterne-Hotel Hilton Bromsgrove, 2 Übernachtungen mit HP in Außenkabine des Hotelbootes Hoek van Holland - Harwich, bis zu 3 Gartenbesuche täglich, fachkundige Reiseleitung, gesetzliche Reiseversicherungen, Eintrittsgelder, Reisejournal, Tee und Gebäck in einigen Gärten. Zur Kompensation des C0^{2} Ausstoßes von Hotel, Fähre, Bus und Reiseplanung werden EUR 9 an Atmosfair überwiesen
Anmeldeschluss: 15. Mai 2013
Kursnummer 13A 61410

| Unsere Partner und Veranstalter im Sinne des Reiserechts |

Fordern Sie für weitere Informationen unsere Reiseflyer an unter Telefon 0441 92391-35.
Ein Download ist auch unter www.vhs-ol.de möglich.











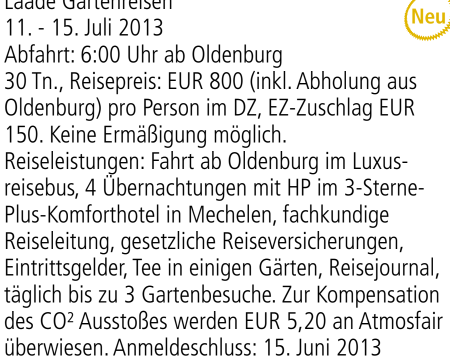
Exkursionen und Studienreisen_8

Gartenreisen / Fotoreisen / Städt- und Länderreisen

Fünftägige Gartenreise durch Flandern

Private Gärten und belgische Bonbons

Die Gartenwelt in Flandern ist üppig und vielfältig. Formschnitt und Staudenpracht werden hier perfekt in Einklang gebracht. In der mittelalterlichen Stadt Mechelen können Sie sich abends umsehen, sicher finden Sie in einem der gemütlichen Kaffeehäuser auch die unwiderstehlich Pralinen mit raffinierten Füllungen - im Lande Bonbons genannt. Im Garten Bijsterfeld betreten Sie eine andere Welt. Eine von Grachten umgebene ehemalige Farm ist eingekleidet in romantische Gärten. Wertvolle Tipps können Sie auf dieser Reise vom Staudenzüchter Maurice Vergote oder der Gartengestalterin Dina Deferme erhalten. Im Arboretum Kalmthout werden Sie eine der schönsten Gehölzsammlungen Europas kennenlernen. Ein Besuch der mittelalterlichen Stadt Gent rundet das Programm ab. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Reiseveranstalter ist Laade Gartenreisen.



Laade Gartenreisen
11. - 15. Juli 2013
Abfahrt: 6:00 Uhr ab Oldenburg
30 Tn., Reisepreis: EUR 800 (inkl. Abholung aus Oldenburg) pro Person im DZ, EZ-Zuschlag EUR 150. Keine Ermäßigung möglich.
Reiseleistungen: Fahrt ab Oldenburg im Luxusreisebus, 4 Übernachtungen mit HP im 3-Sterne-Plus-Komforthotel in Mechelen, fachkundige Reiseleitung, gesetzliche Reiseversicherungen, Eintrittsgelder, Tee in einigen Gärten, Reisejournal, täglich bis zu 3 Gartenbesuche. Zur Kompensation des CO^2 Ausstoßes werden EUR 5,20 an Atmosfair überwiesen. Anmeldeschluss: 15. Juni 2013
Kursnummer 13A 61415

Fotoreisen

Siebentägige Fotoreise ins Elsass

Historische Städte, Weinlese und Flammkuchen

Urige Dörfer, historische Städte und die nahegelegenen mächtigen Vogesen bieten zahlreiche fotografische Themen wie Panorama- oder Architekturfotografie bis hin zu Reportagethemen wie Markt oder Weinlese. Auch Techniken wie HDR-Fotografie und Nachtaufnahmen werden Thema auf dieser Reise sein. Der Fotograf Hermann Pentermann wird Sie begleiten und Sie bei Bedarf auch gerne in die Grundtechniken der analogen oder digitalen Fotografie einweisen. Auf dem Programm stehen u. a. ein Besuch der Stadt Straßburg mit dem Straßburger Münster, ein Ausflug nach Colmar mit seiner historischen Altstadt und dem berühmten Isenheimer Altar, das Automuseum in Mulhouse und ein Besuch eines Weinguts, wo Sie Wein und Flammkuchen genießen können. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Reiseveranstalter ist Go:Terra Travel.



Go: Terra Travel /
Fotograf Hermann Pentermann
6. - 12. Okt. 2013
29 Tn., Reisepreis: EUR 1.090 pro Person im DZ, EZ-Zuschlag: EUR 150. Keine Ermäßigung möglich.
Reiseleistungen: Fahrt ab Oldenburg im modernen Reisebus, Übernachtungen mit Halbpension im Hotel L'Ours de Mutzig, Fotoworkshops während der Reise, fachkundige Seminar-/ Reiseleitung, Reiseversicherungen. Anmeldeschluss: 1. Aug. 2013
Kursnummer 13B 61431

Städtereisen

Achttägige Städtereise Görlitz, Breslau, Krakau

Perlen der europäischen Architektur, Fürst Pücklers Garten und Musik

Rund 4.000 Denkmäler aus Spätgotik, Renaissance, Barock, Gründerzeit und Jugendstil prägen das Bild der 930 Jahre alten Stadt Görlitz. Besonders sehenswert in Breslau sind der gotische Dom, das wunderschöne gotisch geprägte Rathaus am Marktplatz und die barocke Universitätsaula. In Krakau herrscht hoch über der Weichsel das markante Wawel-Schloss mit der gotischen Kathedrale, die Krönungskirche und Ruhestätte vieler polnischer Könige und bedeutender Persönlichkeiten. Ein weiteres bemerkenswertes Bauwerk ist die gotische Marienkirche. Eine Führung durch den großartigen Landschaftsgarten des exzentrischen Fürsten Pückler in Bad Muskau und Besuche von Musikveranstaltungen bilden weitere Highlights dieser Reise. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Veranstalter der Reise ist Reisekunst Osnabrück.



Reisekunst Osnabrück GmbH
13. - 20. Juli 2013
29 Tn., Reisepreis EUR 975 pro Person im DZ. EZ-Zuschlag: EUR 195. Keine Ermäßigung möglich.
Reiseleistungen: Fahrt im modernen Reisebus ab Osnabrück, Übernachtung im 4-Sterne-Hotel, Frühstücksbufett, Abendessen, Konzertbesuche, Führungen, Reisebegleitung, Reiseversicherung.
Anmeldeschluss: 12. Juni 2013
Kursnummer 13A 61477

Achttägige Flug- und Busreise Kastilien

Kunststädte Zentralspaniens Toledo, Avila, Salamanca, Segovia, Madrid

Die rauhe und endlos erscheinende kastilische Hochebene, das "Land der Burgen", gehört zu den bedeutendsten Kulturlandschaften Europas. In den sich stolz auftürmenden Städten Toledo, Salamanca, Avila und Segovia faszinieren römische Brücken und Aquädukte ebenso wie mittelalterliche Burgen, ehemalige Synagogen und himmelstürmende Kathedralen. Strenge Stadtpaläste der Renaissance und üppig dekorierte Klöster des Barock sowie aufwändig verzierte Bibliotheken von altehrwürdigen Universitäten zählen zu den weiteren Sehenswürdigkeiten. Kunstliebhaber kommen bei dem Besuch des Klosterpalasts El Escorial und des Prado voll auf Ihre Kosten. Die einzigartige Gemäldegalerie des Prado beherbergt weltberühmte Werke von Bosch, Velázquez, Rubens, El Greco und Goya. Fordern Sie bitte den Reiseprospekt an. Veranstalter der Reise ist Reisekunst Osnabrück.



Reisekunst Osnabrück GmbH
23. - 30. Okt. 2013
29 Tn., Reisepreis EUR 1.395 pro Person im DZ,
EZ-Zuschlag EUR 210 EUR
Reiseleistungen: Vor- und Nachbereitungsveranstaltungen, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren, in Höhe von z. Zt. EUR 181. Weiteres entnehmen Sie dem Reiseprospekt.
Kursnummer 13B 61479

| Unsere Partner und Veranstalter im Sinne des Reiserechts |

Fordern Sie für weitere Informationen unsere Reiseflyer an unter Telefon 0441 92391-35 oder per Download unter www.vhs-ol.de.



Kunst und Kultur

Kunst- und Kulturgeschichte

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

KunstPause

Die **KunstPause** ist eine Kooperation der Kunstschule KLEX und der VHS Oldenburg, die mit der künstlerischen Arbeit für Erwachsene im Stadtteil Eversten ein attraktives Kursprogramm anbieten.

Malen wie Monet
siehe Seite 119

Malen wie Chagall
siehe Seite 119

Malen wie Klee
siehe Seite 119

Acrylmalerei. Mal-Zeit für mich
siehe Seite 120

Nunofilzen
siehe Seite 122

Keramikobjekte für Haus und Garten
siehe Seite 124

Lieblingsstücke aus Ton
siehe Seite 124





Dieter Hagen, Schattendasein, 2008

Ausstellungen 2013

7. Febr. - 12. Juli 2013
Teréz Fóthy Aquarell, Mischtechnik
Dieter Hagen Malerei





17. Mai - 25. Okt. 2013
Ingo Kürten und Kursteilnehmer Fotografie

7. Juni - 29. Nov. 2013
Klaus Schattner, Harald Kröher, Sonja Reitz, Karl Kläy EMOTIONS-TOUR (Fotografie)

Rahmenprogramm

Malen mit Teréz Fóthy
siehe Seite 118

Malen auf Spanisch mit Teréz Fóthy
siehe Seite 118

Fotopaket EMOTIONS-TOUR

Sonja Reitz: Workshop Makrofotografie mit Bildbearbeitung
siehe Seite 126

Klaus Schattner: Workshop Landschaftsfotografie
siehe Seite 126

Karl Kläy: Workshop Porträtfotografie
siehe Seite 128

Harald Kröher: Workshop Fashionfotografie
siehe Seite 128

Rabattaktion Fotopaket EMOTIONS-TOUR
(13A 41728, 13B 41751, 13A 41761, 13A 41762)
Bei mehreren Buchungen aus diesem Fotopaket zahlen Sie für den 2., 3. und 4. Kurs nur noch EUR 90 anstatt EUR 108.
Nicht mit anderen Ermäßigungen kombinierbar.

Führungen durch die aktuellen Ausstellungen können Sie buchen unter Telefon 0441 92391-46.

Weitere Informationen und Eröffnungstermine unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst

Die Begegnung mit Werken der zeitgenössischen Kunst bereitet nicht selten ein gewisses Unbehagen, widersetzen sich solche Arbeiten doch oft der direkten Einordnung, Entschlüsselung und Bewertung. Diese Veranstaltungsreihe ermöglicht es, sich mit Gegenwartskunst vertraut zu machen und sich mit aktuellen ästhetischen Strömungen auseinander zu setzen. Die Diskussionen mit einleitendem Vortrag widmen sich jeweils einem thematischen Schwerpunkt, der sowohl auf einer übergeordneten Ebene Phänomene des Zeitgenössischen in den Blick nimmt, als auch an die aktuellen Ausstellungen des Kunstvereins anknüpft.

Max Brand im Oldenburger Kunstverein
Dr. Susanne H. Kolter
So 10. März 2013, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
3 Ustd., 15 Tn., EUR 12
Kursnummer 13A 41040

Sandra Kranich im Oldenburger Kunstverein
Dr. Susanne H. Kolter
So 14. April 2013, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
3 Ustd., 15 Tn., EUR 12
Kursnummer 13A 41041

Stehn Raupach im Oldenburger Kunstverein
Dr. Susanne H. Kolter
So 16. Juni 2013, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
3 Ustd., 15 Tn., EUR 12
Kursnummer 13A 41042

Termine der öffentlichen Führungen durch die aktuellen Ausstellungen des OKV und weitere Informationen finden Sie unter www.kunstverein-oldenburg.de



Musik / Tanz

Instrumente

Tasten - Ertasten II

Ein Tag am Steinway-Flügel und Disklavier

An diesem Tag werden Ihnen Improvisationsmodelle und Spieltechniken vermittelt. Bilder und Texte unterstützen Sie bei der Improvisation. Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit dem Klavier haben oder sich neue Impulse für ihre eigene Musik wünschen. Rückfragen beim Kursleiter unter Telefon 0441 7792570. Das Ende des Tages bildet eine kleine Performance mit den Teilnehmern und dem Kursleiter, zu der Sie auch Freunde einladen können.

Ronald Poelman
Sa 13. April 2013, 10:00 - 19:30 Uhr
Pioniersalon; Pionierweg 16; Oldenburg
10 Ustd., 6 Tn., EUR 102 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41123

Grundkurs: Blues Harp

Mundharmonikaspiel

Die Teilnehmer lernen hier das Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp", „cross harp" sowie das grundlegende 12-Takt-Bluesschema kennen. Eigene Instrumente (etwa „Blues Harp" und „Big River Harp") bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit, im Kurs eine Mundharmonika für EUR 22,50 zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieter Kropp
So 17. Febr. 2013, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 41125

Dieter Kropp
Sa 13. Juli 2013, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd.), 12 Tn., EUR 58
Kursnummer 13A 41126



Grundkurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne I

Die Melodie fliegt aus dem halb geöffneten Fenster in den Hinterhof. Der Single im ersten Stock ist nicht mehr deprimiert, sondern melancholisch. Sein Nachbar grübelt nicht länger, er philosophiert. Das Paar aus dem linken Flügel schüttet den kalten Kaffee weg und öffnet die Flasche Rotwein. Und alles nur wegen dieser Töne. Dieser sexy Töne. - Kaum ein Instrument schafft mehr Atmosphäre als das Saxophon. Mit ein wenig Übung sollten die Teilnehmer dieses Kurses schnell in der Lage sein, einfache Stücke zu einer Begleit-CD zu spielen. Weitere Inhalte: Ansatz- und Atemübungen, erste Griffe am Instrument, grundlegende Notenkenntnisse. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria
10-mal (20 Ustd.), 5 Tn., EUR 170 (inkl. EUR 5 Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41131

Aufbaukurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne II

Aufbauend auf den Vorkenntnissen der Spieler soll möglichst individuell geübt werden. Vorrangiges Ziel ist es dabei, Freude und Spaß am Saxophonspiel zu vermitteln! Inhalte: weitergehende Ansatzübungen, Gehörschulung, Verfeinerung der Tonbildung und Rhythmikübungen, je nach Wunsch erste Ansätze zur Improvisation. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Mo 18:30 - 20:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria; Lindenstr. 67
10-mal (20 Ustd.), 5 Tn., EUR 170 (inkl. EUR 5 Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41132

Grundkurs: Spaß an der Gitarre

Gitarre spielen leicht gemacht

Wer die Gitarre für sich oder aus beruflichen Gründen entdecken möchte, ist in diesem Grundkurs richtig. Wir werden Lieder begleiten mit einfachen Schlag- und Zupfmustern. Leicht und spielerisch üben wir anhand bekannter Stücke das Akkord- und Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eine (Konzert-)Gitarre. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese
Mo 19:00 - 20:15 Uhr, ab 25. Febr. 2013
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41138

Volker Griese
Do 19:00 - 20:15 Uhr, 14-tägig
4. und 18. April, 2., 16. und 30. Mai und 13. Juni 2013
Do 19:00 - 20:15 Uhr
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41139

Volker Griese
Mi 19:00 - 20:15 Uhr, 14-tägig
10. und 24. April, 8. und 22. Mai, 5. und 19. Juni 2013
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41140

Grundkurs: Gitarre ab 50

Neue Seiten entdecken

Den richtigen Ton zu treffen, ist keine Altersfrage! Wenn Sie die 50 überschritten haben und nun erstmals oder nach langer Pause zur Gitarre greifen möchten, sind Sie hier richtig. Wir üben bekannte Melodien und einfache Begleitmuster - in Ihrem Lerntempo. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, einige Leihinstrumente sind vorhanden . Wer weitere Infos benötigt - Telefon 0441 58226.

Volker Griese
Mo 19:00 - 20:15 Uhr, ab 6. Mai 2013
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41142

Aufbaukurskurs: Gitarre

Gruppen- und Einzelunterricht

Hier erfahren Sie mehr über Zupf- und Schlagtechniken verschiedener Stilrichtungen für Liedbegleitung und Instrumentalspiel. Der richtige Ansatz von Greif- und Spielhand bei Melodie- und Akkordspiel wird intensiv geübt. Sie erhalten neben dem Gruppenunterricht auch eine Unterrichtsstunde Einzelunterricht, um individuelle Fragen zu klären. Die übrigen Teilnehmer können dabei durch „aktives" Zuschauen mitlernen. Bitte mitbringen: (Konzert-) Gitarre. Weitere Infos unter Telefon 0441 58226.

Volker Griese
Neu
Sa 15. Juni 2013
10:30 - 11:45 Uhr und 15:30 - 16:45 Uhr
Sa 22. Juni 2013
10:30 - 13:30 Uhr und 15:30 - 17:45 Uhr
Sa 29. Juni 2013, 10:30 - 11:45 Uhr
Schramperweg 82 a
12 Ustd., 7 Tn., EUR 84 (inkl. EUR 2,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41143

Afrikanisches Trommeln I

Fliegende Hände und wippende Füße

Wer auf Trommeln nicht nur laut, sondern vor allem gut spielen möchte, muss von Anfang an die richtige Technik erlernen. Dann wippen auch die Füße der Zuhörer schwungvoll mit. Bestens geeignet sind hierfür westafrikanische Rhythmen. Der Unterricht erfolgt auf Kpanlogo-Trommeln, die im Workshop zur Verfügung stehen. Die Teilnehmer können jedoch auch eigene Trommeln mitbringen.

Lartey Larko
Wochenende 1. - 3. März 2013
Fr 18:00 - 20:00 Uhr, Sa/So 11:00 - 16:45 Uhr
Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Saal
16 Ustd., 15 Tn., EUR 88
Für NWZ-Card Inhaber EUR 83
Kursnummer 13A 41145



Afrikanisches Trommeln II

Für Fortgeschrittene

Lartey Larko
Wochenende 12. - 14. April 2013
Fr 18:00 - 20:00 Uhr, Sa/So 11:00 - 16:45 Uhr
Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Saal
16 Ustd., 15 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 41146

Singen

Singen

„Was ich schon immer mal wollte"

Singen zu lernen bringt Vitalität und macht viel Spaß! Durch einen spielerischen Zugang zur Stimme erfahren Sie den natürlichen Zusammenhang von Atem, Stimme und Körper. Die Stimmübungen sind Basis für die Songs, die die Teilnehmer gemeinsam singen. Musikalischer Schwerpunkt ist die Pop-Musik. Dazu gehören u.a. groovige Rhythmusstücke, schöne Balladen, mehrstimmige Pop-/Rock-Songs und leichte Jazznummern. Wenn Sie also schon immer mal gerne singen wollten, sind Sie in diesem Kurs höchst willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Marion Lantz
Wochenende 20. / 21. April 2013
Sa 13:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 13:00 und 14:00 - 17:00 Uhr
Schule an der Kleiststraße 43; Musikforum
14 Ustd., 12 Tn., EUR 88
Kursnummer 13A 41150

Tanz

Salsa Ladies-Style

Grundkurs

Heiße Rhythmen unter der Sonne der Karibik, ein Lebensgefühl voll Frohsinn, Temperament und Erotik. Salsa ist voll im Trend - und kann übrigens auch ohne Latin-Lover getanzt werden. In diesem Kurs werden Grundschritte und Grundbewegungen geübt. Wichtigstes Element: Spaß am Salsa! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tanzschläppchen oder Socken (damit die Füße twisten können) und gute Laune.

Karin Kritzer-Grah
Fr 20:00 - 21:30 Uhr, ab 5. April 2013
Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 3
Der Eingang befindet sich rechts neben dem Patio.
5-mal (10 Ustd.), 16 Tn., EUR 64
Für NWZ-Card Inhaber EUR 59
Kursnummer 13A 41220

Süd- und osteuropäische Tänze für Singles und Paare

Leidenschaft und Melancholie

Haben Sie Spaß an der Bewegung zu abwechslungsreicher und stimmungsvoller Musik? Dieser Kurs lädt Sie zu einer Tanz-Urlaubsreise ein. Vermittelt werden Grundschritte sowie vertiefende Variationen der Kreistänze und der Romatänze aus dem Balkan. Herzlich eingeladen sind Paare und Singles.

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 14. Febr. 2013
Waldorfschule, Blumenhof 9; Aula
8-mal (16 Ustd.), 18 Tn., EUR 76
Kursnummer 13A 41270

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 25. April 2013
Waldorfschule, Blumenhof 9; Aula
8-mal (16 Ustd.), 18 Tn., EUR 76
Kursnummer 13A 41271

Tänze des Mittelalters und der Renaissance

Hier geht es rund

Bei den vorwiegend dynamischen und leicht erlernbaren Kreis-, Reihen- und Paartänzen aus verschiedenen europäischen Ländern soll die Freude am Tanz und an der Gemeinsamkeit im Mittelpunkt stehen. Der Kurs (geeignet für Einzelpersonen und Paare) wird zudem einen Einblick in die gesellschaftlichen Gepflogenheiten in Mittelalter und Renaissance geben. Auch die Teilnehmer des letzten Kurses sind wieder willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe.

Dagmar Tietgen
So 7. April 2013, 15:45 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
3 Ustd., 16 Tn., EUR 22
Kursnummer 13A 41285

_Weitere Tanzangebote Zumba und Nia finden Sie ab Seite 93.

Bildende Kunst

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Zeichnen, Malen und Drucken

Grundkurs: Zeichnen I

Bleistift, Kohle und Tusche

Den Gegenstand genau beobachten und Zeichenmittel wie Bleistift, Kohle und Tusche richtig einsetzen: Dieser Kurs vermittelt elementare Grundkenntnisse des Zeichnens. Auch in die Perspektive und die Proportionslehre (Darstellung des Menschen) erhalten die Teilnehmer erste Einblicke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, weiße Pittkreide, Radierknetgummi, Anspitzer, einfache Gegenstände, etwas Obst, Gemüse, Gefäße.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Tn., EUR 74
Kursnummer 13A 41300

Aufbaukurs: Zeichnen II

Faltenwurf und Pflanzen

Falten machen ihn erst interessant. - Also, das gilt zumindest für den Kurs! Denn wie sich der Faltenwurf zeichnen lässt, ist neben der Darstellung von Pflanzen Kursthema. So eignen sich Falten gut, um Licht und Schatten zu studieren. Wer mit den Grundlagen vertraut ist, kann sich hier also mit zwei speziellen Themen auseinander setzten. Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, Radier-Knetgummi, weiße Kreide, Anspitzer.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 25. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Tn., EUR 74
Kursnummer 13A 41301

Grundlagen des Porträtzeichnens

Der menschliche Kopf

Vom Konstruktionsaufbau über Schädelstudien, Proportionen und plastischer Gesamtform bis hin zum schnellen, spielerischen Zeichnen in verschiedenen Techniken reicht das Themenspektrum dieses Kurses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Skizzenblock (möglichst ab DIN A 3), Bleistifte: H, HB, B, Radiergummi, Klebeband.

Natascha Walenwein
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 3. April 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 69 (inkl. EUR 12 Modellkosten)
Kursnummer 13A 41303

Grundkurs: Aktzeichnen

Der Körper im Raum

Der Akt stellt eine der kompliziertesten und spannendsten Vorlagen dar. In diesem Kurs werden die Grundlagen des anatomischen Zeichnens, des räumlichen Denkens sowie verschiedene Zeichen- und Maltechniken erlernt. Die Spanne zwischen figürlicher und freier Darstellung bietet viele Möglichkeiten des bildnerischen Ausdrucks. Bitte mitbringen: Zeichenpapier ca. DIN A2, Bleistifte, Radiergummi, Klebeband. Weiterer Materialbedarf wird im Kurs besprochen.

Natascha Walenwein
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 4. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
7-mal (14 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 74 (inkl. EUR 15 Modellkosten)
Kursnummer 13A 41305

Aquarellmalerei

Malen am Vormittag

Hier können Sie die unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei erproben. Thematisch werden Landschaft, Blumen und Stillleben behandelt. Und ganz nebenbei bekommen Sie ein Gespür für Komposition, Perspektive und Proportion. Sie arbeiten frei nach Themenvorschlägen der Kursleiterin bzw. eigenem Bildmaterial. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, Küchenkrepp und Fön.

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 15. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 13 Tn., EUR 60
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41312

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 5. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 13 Tn., EUR 60
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41313

Malen mit Teréz Fóthy

Rahmenprogramm zur Ausstellung

Die aus Argentinien stammende Künstlerin möchte Ihnen in ihrem Oldenburger Atelier ihre Arbeitsweise näherbringen. In Ihrer aktuellen Ausstellung in der VHS Oldenburg zeigt sie u. a. eine neue Serie in Aquarell und Mischtechnik, die sich auf eindrucksvolle Weise mit dem Thema Frau beschäftigt. In ihrem Atelier haben Sie nun die Gelegenheit, gemeinsam mit der Künstlerin neue Ausdrucksformen zu entdecken. Auflockernde Übungen aus dem chinesischen Qigong dienen der Einstimmung in den Workshop. Bitte mitbringen: kleiner Beitrag zum Buffet (Speisen), Aquarellfarben und -pinsel, Aquarellpapier, Ölkreiden und weitere Kreiden nach Wunsch, Bildvorlagen. Material kann bei Bedarf auch direkt im Kurs erworben werden.

Teréz Fóthy (Neu)
Sa 23. Febr. 2013, 11:00 - 17:00 Uhr
Ateliergemeinschaft W. 1; Waffenplatz 1; Oldenburg
8 Ustd., 8 Tn., EUR 52 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41314

Malen auf Spanisch mit Teréz Fóthy

Rahmenprogramm zur Ausstellung

Die in Oldenburg lebende Künstlerin Teréz Fóthy wird Ihnen eigens entwickelte, künstlerische Techniken in ihrer Muttersprache Spanisch vermitteln. Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie, wie viel kreatives und sprachliches Potential in Ihnen steckt und gerade durch die wunderbare Verbindung von Kunst und Sprache geweckt werden kann. Auflockernde Übungen aus dem chinesischen Qigong dienen der Einstimmung in den Workshop. Bitte mitbringen: kleiner Beitrag zum Buffet (Speisen), Aquarellfarben und -pinsel, Aquarellpapier,

Ölkreiden und weitere Kreiden nach Wunsch, Bildvorlagen. Material kann bei Bedarf auch direkt im Kurs erworben werden. Voraussetzung: Grundkenntnisse Spanisch.

Teréz Fóthy
Neu
Sa 9. März 2013, 11:00 - 17:00 Uhr
Ateliergemeinschaft W. 1; Waffenplatz 1; Oldenburg
8 Ustd., 8 Tn., EUR 52 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41315

Malen wie Monet

Acryl und Ölkreiden

Claude Monet entwickelt in seinem Spätwerk eine sehr freie Malweise. Seine Farben und Formen sind in so großzügiger Weise gesetzt, dass die Betrachtung seiner Glyzinien, Trauerweiden und Seerosen einfach nur eine Freude ist. Ausgewählte Werke Monets werden gemeinsam studiert, so dass Sie im Anschluss in der Lage sein werden, seine Malweise herauszuarbeiten und in Anlehnung daran mit Acrylfarben und Ölkreiden Eigenes schaffen können. Malmaterialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Bildträger (Malpappe, Leinwand,...).

Diplom-Kunsttherapeutin Inge Friebe
Mi 19:00 - 21:15 Uhr, ab 3. April 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Holzwerkstatt
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 69 (inkl. EUR 8 Materialkosten)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 64
Kursnummer 13A 41317

Malen wie Chagall

Acryl und Ölkreiden

Marc Chagall stellt in seinen Werken seine innere Welt der Erinnerungen, Wünsche und Emotionen in Form von schwebenden Figuren, Fabelwesen und fantastischen Landschaften dar. Ausgewählte Werke werden in der Gruppe betrachtet, damit Sie in Anlehnung an seine Malweise mit Acrylfarben und Ölkreiden Eigenes entstehen lassen können. Malmaterialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Bildträger (Malpappe, Leinwand,...).

Diplom-Kunsttherapeutin Inge Friebe
Mi 19:00 - 21:15 Uhr, ab 8. Mai 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Holzwerkstatt
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 69 (inkl. EUR 8 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41318



Malen wie Klee

Aquarell und Kreide

Paul Klee hat ein vielfältiges Werk hinterlassen. Seine Bilder sind voll strahlender Farbharmonien und schlichter Formen, die der Künstler zum Teil aus Natureindrücken ableitete. Wegen ihrer Einfachheit erinnern sie oft an kindliche Malereien. Ausgewählte Werke werden Ihnen Anregungen für eigenes Gestalten mit Kreiden, Stiften und Aquarellfarben geben. Malmaterialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Flachpinsel in den Stärken 8 und 14.

Diplom-Kunsttherapeutin Inge Friebe
Mi 19:00 - 21:15 Uhr, ab 5. Juni 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Holzwerkstatt
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 69 (inkl. EUR 8 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41319



Ölmalerei

Grundkurs

Von der Pike auf sollen die Teilnehmer lernen, ein Ölbild zu malen: Vom Herstellen eines Spannrahmens bis hin zur Umsetzung eines frei gewählten Themas, etwa Porträt, Stillleben und Landschaft. Die notwendigen Materialien (falls nicht bereits vorhanden) werden vom Dozenten beschafft und kostengünstig zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bildvorlagen und falls vorhanden Malgrund, Ölfarben, Pinsel usw.

Horst Klammer
Wochenende 13. / 14. April 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41320

Horst Klammer
Wochenende 20. / 21. April 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41321

Horst Klammer
Wochenende 27. / 28. April 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41322

Horst Klammer
Wochenende 4. / 5. Mai 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41323

Ölmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Ölmalerei gilt als „klassische Königsdisziplin" der Kunst. Sie lernen hier die verschiedenen Malmethoden von der einfachen Grundtechnik über die Primamalerei bis hin zur komplexeren Eitempera-Malerei kennen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre frei gewählten Bildmotive, abstrakt oder figürlich, in verschiedenen Maltechniken umzusetzen. Sie werden sich dabei intensiv mit der Bildkomposition, der zeichnerischen und farblichen Perspektive, sowie mit der Licht- Schatten- und Farbstimmung beschäftigen. Bitte mitbringen: Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), Balsam-Terpentinöl, Palette (Holz oder Plastik), Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, Kohle, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Bildmaterial.

Natascha Walenwein
Neu
Wochenende 1. - 3. März 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
20 Ustd., 12 Tn., EUR 75
Kursnummer 13A 41324

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg

Näheres zu den Ausstellung in unseren Räumen finden Sie auf Seite 115 und unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Bildende Kunst

Grundkurs: Acrylmalerei

Licht und Schatten

Um mehrere Erfahrungen reicher werden Teilnehmer dieses Kurses. Unter fachlicher Anleitung erfahren sie nicht nur Wissenswertes über das Mischen von Farben, sondern auch über Maltechniken und das Verhältnis von Licht und Schatten. Außerdem erlernen sie die Komposition des Bildaufbaus und erproben das freie Arbeiten mit abstrakten Formen. Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, gelb, grün, blau, weiß, schwarz), Pinsel in verschiedenen Stärken, Spatel, kleine Schwammfarbrolle, Maluntergrund (Pappen, Leinwand, Malkarton), Block Zeichenpapier, Klebeband.

Natascha Walenwein
Wochenende 16. / 17. März 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn., EUR 64
Kursnummer 13A 41330

Abstrakte Malerei

Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene

Und wie geht das jetzt mit der Abstraktion? Dieser Frage wird hier auf den Grund gegangen. Von der rein abstrakten Farbkomposition bis hin zum Abstrahieren vom Gegenstand aus ist alles möglich. Experimentierfreude und größere Bildformate sollen helfen, gewohnte Bahnen zu verlassen und die Malerei als ein Abenteuer zu erleben. Hier sind vor allem auch Anfänger willkommen, die sich bisher nicht an die Malerei getraut haben.

Theo Haasche
Vorbesprechung:
Do 21. März 2013, 18:00 - 18:45 Uhr
Wochenende 6. / 7. April 2013
Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
17 Ustd., 14 Tn., EUR 62 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41335

Acrylmalerei

Mal-Zeit für mich

Tauchen Sie ein in die Welt der Malerei und Farben. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde und zum Farben mischen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Malmaterialien (Farben, Pinsel, Spachtel, usw.) werden zur Verfügung gestellt, können auf Wunsch aber auch mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Malgrund im gewünschten Format (Leinwand, Malpappe oder Holzplatte).

Christa Scholz
Di 18:30 - 20:45 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Holzwerkstatt
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 76
(inkl. EUR 12 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41338

KLEX

_Freie Malerei auf Wangerooge
Experimente auf dem Eiland
finden Sie auf Seite 110.

Bildhauerei

Metallverbindungstechniken

Da bleibt keine Schraube locker

Schraubverbindungen, Weich- und Hartlöten, verschiedene Schweißverfahren: Diese Metallverbindungstechniken - und noch viele mehr - werden im Kurs an praktischen Beispielen geübt. Die angewandten Techniken bilden die handwerkliche Basis für die Teilnahme an dem Kurs „Offene Werkstatt Metallkunst“. Bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Rolf Bischof
Mo 18:30 - 20:45 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
5-mal (15 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 60 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41340

Offene Werkstatt Metallkunst

Heavy Metal ohne Limits

Zum freien und experimentellen Arbeiten soll dieser Kurs anregen. Für alle künstlerischen und praktischen Ambitionen ist Raum - der Kerzenständer hat hier ebenso Platz wie die Großskulptur. Auf Wunsch können bestimmte Themen und Techniken vertieft werden. Vorkenntnisse sind erwünscht und können vorher im Kurs „Metallverbindungstechniken“ erworben werden. Werkzeuge werden gestellt. Bitte mitbringen: Materialien.

Rolf Bischof
2 Wochenenden 12. / 13. und 19. / 20. April 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41341

Rolf Bischof
2 Wochenenden 7. / 8. und 14. / 15. Juni 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 13A 41342

Schmieden in Theorie und Praxis

Glühende Eisen, Schmiedehammer, Amboss

Die Teilnehmer können in diesem Kurs nicht nur Erfahrungen sammeln, sondern auch selbst erste kleine Werkstücke erstellen. Grundinformationen zum Schmiedehandwerk sowie den verwendeten Metallen und Werkzeugen gibt's am ersten Abend.

An den folgenden Terminen wird unter fachkundiger Anleitung praktisch gearbeitet.

Schmiedemeisterin Edda Sandstede
2 Wochenenden 22. / 23. Febr. und 1. / 2. März 2013
Fr 19:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:30 Uhr
Alte Schmiede am Lappan (Oldenburg)
20 Ustd., 5 Tn., EUR 146 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41350

Technik der Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Unterschiedliche Gesteine - unterschiedliche Voraussetzungen: Der Umgang mit Sand- und Kalkstein erfordert andere Arbeitsweisen als jener mit Marmor oder Alabaster. Lassen Sie sich von Ihren unentdeckten Fähigkeiten überraschen und von der farbenfrohen Vielfalt auch des Specksteins inspirieren. Wie der Speckstein können auch viele Sandsteine von Anfängern gut bearbeitet werden. Zudem sind besondere Kenntnisse über Werkzeuge und ihre Nutzung nötig. All das wird in dem Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Mo 10:00 - 12:30 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
8-mal (26 Ustd.), 11 Tn., EUR 92 (zzgl. Materialkosten) Findet auch am 18. März 2013 statt.
Kursnummer 13A 41355

Dorothee Helling-Sohmen
Di 19:00 - 22:00 Uhr, ab 4. Juni 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 58 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41356

Bildhauern am Wochenende

Menschenbilder

Mittels verschiedener Techniken wird das Menschenbild aus dem Stein herausgearbeitet. Je nach Wunsch wird es frei, abstrahiert oder archaisch gestaltet. Thematisch sind den Teilnehmern keine Grenzen gesetzt. Es stehen verschiedene Sandsteine, Marmor, Alabaster oder Specksteine zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Vorbesprechung: Di 5. März 2013, 19:00 - 21:00 Uhr
Wochenende 9. / 10. März 2013
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
20 Ustd., 10 Tn.,
EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41357

Bildhauern mit Speckstein

Inspiration im Skulpturengarten

In der inspirierenden Atmosphäre des Skulpturengartens und Ateliers der Bildhauerin werden Sie kleine Skulpturen aus farbenfrohem Speckstein erarbeiten. Es kann im Atelier, in der Bildhauerwerkstatt oder bei schönem Wetter auch direkt im Garten gearbeitet werden. Diese besondere Umgebung, die Begegnung mit der Natur und Gespräche über das bildhauerische Arbeiten lassen sicher viele Ideen in Ihr künstlerisches Gestalten einfließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neu

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 6. / 7. Juli 2013
Sa 11:00 - 18:00 Uhr, So 11:00 - 17:30 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
18 Ustd., 9 Tn.,
EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41359

Steinbildhauerei mit Kalksteinen

Anfänger und Fortgeschrittene

Kalkgesteine aus Frankreich eignen sich hervorragend für den Einstieg in die Steinbildhauerei. Aber nicht nur für das erste Werk ist etwa Vaaster Kalk der ideale Stein; hervorragend eignet er sich auch für Studien und Probearbeiten. Sein geringer Härtegrad erlaubt sowohl schnelles Arbeiten als auch die volle Konzentration auf die Form. Fester strukturiert ist der Baumberger Kalkstein. Seine Ockerfarbene Bänderung auf warmgelben Grund bietet sich förmlich an für abstrakte Arbeiten. Dieser Kurs führt in die Bildhauerei mit beiden Steintypen ein. Materialkosten werden je nach Stein und Gewicht am ersten Abend abgerechnet. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Andra Benar
Do 19:00 - 22:00 Uhr, ab 28. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 20 bis EUR 60)
Kursnummer 13A 41361

Grundkurs Holzbildhauerei

Lindenbaum und Zitterpappel

In diesem für Anfänger wie Fortgeschrittene geeigneten Kurs können Sie sowohl die Grundtechniken aneignen, als auch schon Erlerntes auffrischen und erweitern. Gearbeitet wird mit Lindenholz, Zitterpappel oder anderen weichen und geeigneten Hölzern. Materialkosten werden am ersten Kursabend extra berechnet. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Handschuhe, nach Wunsch Skizzenpapier oder Vorlage, einen Bleistift.

Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 27. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 10 bis EUR 40)
Kursnummer 13A 41372

Kreative Holzobjekte für den Garten

Do it yourself

Holz ist ein idealer Werkstoff für die Gartengestaltung. Mit Holzobjekten können Sie Ihrem Garten einen naturnahen, modernen und zugleich individuellen Charakter verleihen. Bei der Formgebung von Brettern, Stammholz oder Balken können Sie sich von der Maserung des Holzes anregen lassen, Steine oder diverse andere Materialien einarbeiten und diese sogar mit Farbe bunt gestalten. Die Holzbildhauerwerkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Holz und andere Materialien können mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift, Material nach Wunsch.

Neu

Andra Benar
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 22. Mai 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 66 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41374

Kunsthandwerk

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Gewebe und Stoffe

Stricken: Schal, Mütze, Stulpen, Socken

Grundtechniken für Anfänger

Stricken kann so entspannend sein, wenn die Techniken beherrscht werden. Dieser Grundkurs vermittelt die Grundkenntnisse des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Maschen, linke Maschen, Zu- und Abnahmen, einfache Muster. Zur Übung stricken die Teilnehmer zuerst einen Schal, dann eine Mütze oder Stulpen bzw. alternativ Socken. Wer über eine schöne Anleitung verfügt oder eigene Ideen mitbringt, kann natürlich auch schon an seinem Traumstück arbeiten. Bitte mitbringen: Garn für Nadelstärke 4, Rundstricknadel (80 cm) Nr. 4,0.

Christel Ooster
14-tägig
22. Febr., 8. und 22. März, 5. und 19. April 2013
Fr 17:30 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten). Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41400

Christel Ooster
Di 10:00 - 11:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41401

Stricken: Tücher in Lace-Technik

Für Fortgeschrittene

Wer beim Stricken schon Übung hat, kann sich in diesem Kurs mit anspruchsvolleren Mustern vertraut machen. So können mit filigranen Lochmustern aus feinem Garn atemberaubende Tücher und Schals hergestellt werden. Ungewöhnliche Garne und vielfältige Muster lassen jedes Stück einzigartig werden. Darüber hinaus können wertvolle Techniken und Hilfestellungen erarbeitet werden. Die Grundlagen des Strickens sollten den Teilnehmern vertraut sein. Freude und Leidenschaft fürs Stricken sind von Vorteil, der Rest wird erlernt. Bitte mitbringen: Sockengarn (uni oder mit flächigem Farbverlauf) oder Lace-Garn, Rundstricknadel (80 cm oder mehr) Nr. 4,0, Stift, Papier, Lineal.

Christel Ooster
14-tägig, 31. Mai, 14. und 28. Juni 2013
18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
9 Ustd., 16 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 4,50 Kopierkosten). Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41402

Christel Ooster
Di 10:00 - 12:15 Uhr, ab 23. April 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
3-mal (9 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 49 (inkl. EUR 4,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41403

Stricken in gemütlicher Runde

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits etwas stricken können, aber für ein richtiges Strickstück noch Anleitung oder Begleitung möchten, dann sind Sie hier richtig. Auch UFOs, unfertige Objekte, die seit längerem im Schrank überwintern, können in diesem Kurs fertig gestellt werden. An den einzelnen Kurstagen wird jeweils ein spezielles Strickmuster vorgestellt, z. B. das Patentmuster oder Zopfmuster. Bitte mitbringen: Garn und passende Stricknadeln oder angefangenes Strickstück, evtl. Anleitung ihrer Wahl.

Christel Ooster
15. Febr., 15. März, 12. April und 24. Mai 2013
Fr 16:30 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
12 Ustd., 16 Tn., EUR 52 (inkl. EUR 0,50 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41404

Filztaschen selber machen

Vom Entwurf zum Endprodukt

Schnell den Beutel zum Bäcker mitnehmen, die Tasche für den Ausflug packen oder das Kleingeld in die Dose werfen. Gegenstände für Transport und Aufbewahrung werden täglich gebraucht - da ist es schön, wenn man sie selbst herstellen kann. Ob schlicht oder klassisch, ob verspielt oder romantisch - vom Entwurf bis zum Endprodukt liegt in diesem Kurs alles in Ihren Händen. Bitte mitbringen: Plastikschüssel ca 30 cm, Schürze, Frotteehandtuch, Schere, Nähnadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Wäschesprenger oder kleine Gießkanne falls vorhanden.

Florence Pilz-Frömming
Wochenende 23. / 24. Febr. 2013
Sa 14:00 - 18:00 Uhr, So 14:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Tn.,
EUR 46 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 5 bis EUR 10)
Kursnummer 13A 41407

Zarte Filze aus Wolle und Seide

Nunofilztechnik

Hier können Sie sich einen individuellen Gitterschal, Pulswärmer, schöne Tücher oder kuschelige Kissen anfertigen. Aus feiner Merinowolle und zarten Stoffen oder seidigen Fasern wird mit Hilfe von warmem Seifenwasser ein zarter, lockerer und schmeichelnder Filz hergestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: nach Belieben transparente Seide und andere Stoffreste, Spitze.

Regine Schumann
Mo 9:00 - 12:00 Uhr, ab 3. Juni 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 94 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41408

KLEX

Nähen: Traumtasche oder individuelle Kissenhülle

Nähtechnik für Anfänger

Von wegen verflixt und zugenäht! Hier wartet Ihre Traumtasche auf Sie! In diesem Kurs lernen Sie nämlich neben dem Umgang mit der Nähmaschine das Nähen von Grund auf. Schritt für Schritt entsteht hier Ihre eigens kreierte Tasche oder eine individuelle Kissenhülle. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwoll-Dekostoff, Probestoff, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
Wochenende 6. / 7. April 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00- 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 66 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41430

Nähen: Schnittmuster und Änderung

Nähtechnik für Fortgeschrittene

Ob Schnitte für Kinder, für Erwachsene oder eine Tasche. Alles ist möglich. Hier lernen sie den Umgang mit Schnittmustern und auch die Abänderung von Kleidung. Vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung des Stückes werden Ihnen die auch die genauen Verarbeitungstechniken für Details wie Taschen oder Reißverschlüsse vermittelt. Der Kurs ist geeignet für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnittmuster, Stoff, Einlage, Garn, Knöpfe, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Neu

Rita Buschermöhle
2 Wochenenden
27. / 28. April und 25. / 26. Mai 2013
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
32 Ustd., 10 Tn., EUR 118 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41431

Schmuck

Ziselieren

Alte Treibtechnik in Silber

Das Ziselieren ist eine uralte Goldschmiedetechnik. Es bezeichnet eine feinere Treibtechnik, bei der mittels Punzen und Hammer aus einem Stück Blech ein Relief herausgearbeitet wird. In diesem Kurs lernen Sie die Technik anhand eines von Ihnen selbst gewählten Motivs. Das fertige Stück kann leicht zu einen Anhänger oder einer Brosche weiter verarbeitet werden. Wie wäre es mit Ihrem Monogramm oder Ihrem Sternzeichen? Gearbeitet wird in Kupfer oder Silber.

Beatrice Lindig
Mi 18:00 - 21:00 Uhr, ab 13. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Werkraum
6-mal (24 Ustd.), 6 Tn., EUR 175 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch). Keine Ermäßigung möglich.
Findet auch am 20. März 2013 statt.
Kursnummer 13A 41440

Keramik

Raku und Naked Raku

Japanische Keramikherstellung

Die in Japan verwurzelte Keramiktechnik charakterisiert sich durch ein individuelles Gitternetz feinster Linien die dem Werkstück eine einzigartige Ausstrahlung verleiht. Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs abstrakte oder gegenständliche Objekte mit hochglänzenden oder seidenmatten Dekoren herstellen. Unter fachlicher Anleitung werden die einzelnen Arbeitsschritte bis zum abschließenden Niedrigbrand gemeinschaftlich durchgeführt. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 4. Juni 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
5-mal (20 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 74 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41480

Wochenendkurs Raku-Keramik

Feuer und Flamme

Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs eine archaische Form der Keramikherstellung erleben. Nach Produktion der abstrakten oder gegenständlichen Formen, Schrühbrand und Glasurauftrag erhalten die Objekte im gemeinschaftlich durchgeführten Niedrigbrandverfahren ihr individuelles Dekor mit einer einzigartigen Ausstrahlung. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
2 Wochenenden
Sa 16. Febr. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
So 17. Febr. 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Fr 15. März 2013, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa 16. März 2013, 9:30 - 21:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
4-mal (30 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 104 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 13A 41481

Terrakottafiguren für Haus, Hof und Garten

Paradiesgarten - selbst gemacht

Terrakottafiguren eignen sich hervorragend dazu, den Garten zu verschönern. In diesem für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignetem Kurs können frostfeste Keramikobjekte in unterschiedlich farbigem Ton mit und ohne Bemalung (Engobe) hergestellt werden. Ob Pfahlsitzer, Stelen, Gartenstecker oder Wasserspeier, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Anke Otto
Fr 5. April 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 6. April 2013, 10:00 - 17:45 Uhr
So 7. April 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Do 25. April 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
4-mal (22 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 13A 41490

Anke Otto
Fr 31. Mai 2013, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 1. Juni 2013, 10:00 - 17:45 Uhr
So 2. Juni 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Di 9. Juli 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
4-mal (22 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kurs fndet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 13A 41491

Nützliches für den Garten aus Terrakotta

Vogelhäuser, Vogeltränken, Ohrenkneiferhotels

Hier können Sie nützliche Dinge für den Garten aus frostfester Terrakotta-Keramik herstellen. Farbige Engoben (Tonschlicker) akzentuieren den schwarzen, dunkelroten oder beigefarbenen Ton und bieten eine nette Abwechselung in Ihrem Garten. Arbeitsvorlagen und Baupläne stehen zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Neu

Anke Otto
Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
6-mal (22 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Abholung: Do 4. April 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursnummer 13A 41492

Kunsthandwerk / Fotografie und Film

Keramikobjekte für Haus und Garten

Zaubervögel und Wunderblumen

Entdecken oder vertiefen Sie das Gestalten mit Ton. Es werden Arbeitstechniken sowie Oberflächen- und Farbgestaltung vermittelt. Hier können Sie unter fachkundiger Anleitung ihre künstlerischen Ideen in Ton umsetzen. Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Di 19:00 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
6-mal (18 Ustd.), 10 Tn., EUR 89 (zzgl. Materialkosten EUR 20 bis EUR 25)
Kursnummer 13A 41496

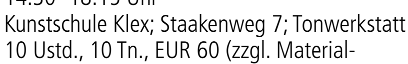
Dagmar Friedrichs
Do 19:00 - 21:15 Uhr, ab 14. Febr. 2013
Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
6-mal (18 Ustd.), 10 Tn., EUR 89 (zzgl. Materialkosten EUR 20 bis EUR 25)
Kursnummer 13A 41497

Lieblingsstücke aus Ton

Schönes und Nützliches

Ob Dekorationsobjekte oder Gebrauchsgegenstände, ob Vasen, Teller, Schüsseln oder Eierbecher, in diesem Workshop können Sie Ihr Lieblingsstück ganz nach Ihrer Vorstellung gestalten. Am ersten Workshoptag werden die Objekte aus Ton aufgebaut. Ein zweiter Termin ermöglicht es Ihnen, die inzwischen getrockneten und gebrannten Werkstücke mit Glasuren farbig zu gestalten.

Neu

Hannelore Hartig-Kosanke
Sa 9. März 2013, 13:30 - 18:30 Uhr
Sa 6. April 2013, 14:30 - 17:00 Uhr
14:30 -18:15 Uhr

Kunstschule Klex; Staakenweg 7; Tonwerkstatt
10 Ustd., 10 Tn., EUR 60 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)


Kursnummer 13A 41499

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg

Näheres zu den Ausstellung in unseren Räumen finden Sie auf Seite 115 und unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Ikebana und Floristik

Ikebana für Fortgeschrittene

Gruppe Kikyo

Dieses Kursangebot ist für all jene vorgesehen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Ikebana beschäftigen. Auch das kulturelle Umfeld des Ikebana wird Thema des Unterrichts sein. Die Ikebana-Meisterin Christine Hamer heißt aber auch solche Interessierte willkommen, die sich nach einer Pause wieder der japanischen Blumenkunst widmen möchten. Der Einstieg ist nur mit entsprechenden Vorkenntnissen und in Rücksprache mit der Dozentin möglich. Bitte mitbringen: Schale, Kenzan, Ikebana-Schere, Zweige, Blumen, Schreibmaterial und Farbstifte.

Christine Hamer
Sa 10:30 - 12:00 Uhr, ab 16. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 69
Findet auch am 16. März 2013 statt.
Kursnummer 13A 41522

Buch, Schrift und Papier

Kalligraphie

Kreativ mit Schreibfeder und Origamitechnik

Kalligraphie ist Gestalten mit handgeschriebenen Buchstaben und kann angewendet werden wie in alten Handschriften oder ganz modern mit Farbe und Kalligraphiestiften. Hier lernen Sie, wie Sie Stifte und verschiedene Federn einsetzen können. Hinzu kommen Falttechniken aus dem Origami, um Karten oder kleine Bücher herzustellen. Breitfedern, Zeichenfedern (Spitzfedern) und Halter sind bei der Dozentin erhältlich. Bitte mitbringen: Füllhaltertinte, Schreibblätter, Sitzkissen und einen Teebecher für die Patinierung von Papier.

Birgit Schumacher
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (16 Ustd.), 13 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Findet auch am 19. März 2013 statt.
Kursnummer 13A 41575

_Fotokurse mit beruflichen Schwerpunkten finden Sie ab Seite 68.

Fotografie und Film

Grundkurs Fotografie - mit Tages- und Abendexkursion

Fotografieren leicht gemacht

Die Teilnehmer erhalten Grundlagenwissen über Bildgestaltung und Aufnahmetechnik, das für die digitale und analoge Fotografie gleichermaßen gilt. Z. B.: Blende, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Lichtempfindlichkeit. Zwei gemeinsame Exkursionen mit anschließender Auswertung der Fotos sind vorgesehen. Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung.

Volker Kunkel
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 20. Febr. 2013
Exkursionen: So 3. März 2013, 13:00 - 16:00 Uhr und Mi 13. März 2013, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 85 Kurs findet auch am 20. März 2013 (Ferien) statt.
Kursnummer 13A 41700

Volker Kunkel
Mi ab 3. April 2013, 19:00 - 22:00 Uhr
Exkursionen: So 14. April 2013, 13:00 - 16:00 Uhr und Mi 24. April 2013, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 85
Kursnummer 13A 41701

Grundkurs Fotografie - mit Exkursion

Volker Kunkel
Wochenende 31. Mai - 2. Juni 2013
Fr 18:30 - 21:30 Uhr,
Sa 9:30 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
24 Ustd., 12 Tn., EUR 85
Kursnummer 13A 41702

Automatik-, Kompakt- und Bridgekameras

Grundlagen der Fotografie mit Exkursion

Dieser Kurs richtet sich speziell an Besitzer von Automatik-, Kompakt- oder Bridgekameras. Sie erhalten hier das Grundlagenwissen über Bildgestaltung und Aufnahmetechnik, z. B.: Blende, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Lichtempfindlichkeit. Eine gemeinsame Exkursionen mit anschließender Auswertung der Fotos ist vorgesehen. Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung.

Volker Kunkel
Wochenende 8. - 10. März 2013
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 9:30 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
24 Ustd., 12 Tn., EUR 85
Kursnummer 13A 41703

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Eine Einführung

Knipsen ist das eine, richtig Fotografieren das andere Ende der Bandbreite. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. Ob Digital-, schwarz-weiß - oder in Farbe: Die Regeln der Bildsprache gelten zeitlos unabhängig von der eingesetzten Technologie. Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. In einer Mischung von Theorie (Kameratechnik und Bildgestaltung) und Praxis (Exkursion und Bildbesprechung) vermittelt dieser Kurs, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen. Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung.

Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 7. und 14. Mai 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: So 26. Mai 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung: Mi 12. Juni 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 12 Tn., EUR 64
Kursnummer 13A 41705



Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 2. Juli und Do 4. Juli 2013, 10:00 - 12:15 Uhr
Exkursion: Sa 6. Juli 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung: Do 11. Juli 2013, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 12 Tn., EUR 64
Kursnummer 13A 41706

Einstiegskurs in die digitale Fotografie

Basiswissen Fototechnik

In Zeiten der digitalen Fotografie drückt man einfach zehnmal auf den Auslöser. Ein Bild wird schon etwas geworden sein. Um auf Nummer Sicher zu gehen, erfahren Sie hier Wissenswertes über die Technik der digitale Fotografie: Zeit, Blende, ISO, richtige Objektwahl, optimaler Aufnahmeabstand, wichtige Aspekte des Lichts. Gestaltungsregeln werden ausführlich besprochen. Es wird eine entsprechende Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Kamera, optimal Spiegelreflex oder eine vergleichbare mitzubringen, Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
Sa 23. Febr. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Tn., EUR 55 (inkl. EUR 5 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41707

Roland Artur Berg
So 14. April 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8 Ustd., 11 Tn., EUR 55 (inkl. EUR 5 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41708

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Fotografie von Anfang an

Nicht die Kamera allein macht die Fotos, sondern die Person die dahinter steht. In diesem Kurs lernen Sie, wie gute Fotos gemacht werden, die aus der großen Masse herausstechen. Die technischen und insbesondere die gestalterischen Voraussetzungen werden von Anfang an vermittelt. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital, nach Möglichkeit Spiegelreflex).

Gisbert Kleinhalz
Do 19:45 - 22:00 Uhr, ab 21. Febr. 2013
Exkursion: So 10. März 2013, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (19 Ustd.), 12 Tn., EUR 69
Fndet auch am 21. März 2013 statt.
Kursnummer 13A 41709

Kameratechnik und Bildgestaltung

Grundlagen der digitalen Fotografie

Sie lernen die Belichtungsfaktoren und die Nutzung der Programme kennen. Auch der Weißabgleich und die Farboptimierung der Kamera werden praxisorientiert behandelt. Weitere Themen sind Autofokuseinstellungen, die zweckvolle Verwendung der Brennweiten sowie Schärfentiefe. Der zweite Teil des Workshops widmet sich den Gestaltungsregeln in der Fotografie wie z.B. Figur und Hintergrund, der goldene Schnitt, Kontraste, räumliche Tiefe, Lichtführung und Linien. Schließlich werden Sie Beispielbilder analysieren und Ihr neu erlerntes Wissen ausprobieren. Bitte mitbringen: Eigene Kamera (optimal Spiegelreflex oder eine vergleichbare) und Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
Wochenende 29. / 30. Juni 2013
Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 11 Tn., EUR 80 (inkl. EUR 10 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41711

Bewusst sehen - besser fotografieren

Mit Exkursionen

In diesem Kurs soll das bewusste Sehen geschult und damit der Weg zu besseren Fotos gezeigt werden. Dabei wird bei den praktischen Übungen auch auf die Kameratechnik als Mittel zur Bildgestaltung eingegangen. Themen: Fotografisch sehen, Bildaufbau und -gestaltung, Licht und Lichtführung, Farbe und Form, Ausschnitt und Detail, Schärfe und Unschärfe in der fotografischen Wiedergabe. Zur 1. Stunde bitte die Fotoausrüstung (analog oder digital, nach Möglichkeit Spiegelreflex) mitbringen.

Gisbert Kleinhalz
Do 19:00 - 21:15 Uhr, ab 4. April 2013
Exkursionen:
So 14. und 21. April 2013, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 72
Kursnummer 13A 41720

Fotografie und Film

Der fotografische Blick

Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene

Was Menschen mit dem Auge wahrnehmen, wirkt auf dem Foto oftmals ganz anders. Dieser Workshop führt in die Grundlagen der Bildgestaltung in Theorie und Praxis ein. Anhand mitgebrachter Bilder werden Fehler und Tricks besprochen und der Blick auf das Motiv geschärft. Am Ende sind die Kursteilnehmer in der Lage, gemeinsam andere Bilder konstruktiv zu beurteilen. Darüber hinaus sind sie für künftige Fotoausflüge bestens gewappnet. Der Kurs richtet sich an Einsteiger mit Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare), Fotos, gerne auch Fotoserien.

Roland Artur Berg
Sa 8. Juni 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Tn., EUR 55 (inkl. EUR 5 Kopierkosten)
Kursnummer 13A 41721

Fotocollage

Illugrafie mit Adobe Photoshop

Sie bekommen einen Überblick über die Werkzeuge von Photoshop (Bildbearbeitung mit Retusche-Werkzeugen und Filtern, Arbeiten mit Ebenen und Pfaden), so dass Sie Ihr Bildmaterial optimieren und verändern können. Weiterhin lernen Sie die grundlegenden Techniken der Fotocollage kennen. Bei der Illugrafie werden Fotos in digitalen Bildbearbeitungsprogrammen mit illustrativen Komponenten kombiniert. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop. Bitte mitbringen: digitale Kamera, Verbindungskabel, Fotomaterial auf USB-Stick, Bildmaterial (z. B. Zeichnungen, Malerei, Zeitschriften, Kataloge, Postkarten).

Susanne Krause
Wochenende 16. / 17. Febr. 2013
Sa 10:00 - 16:45 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
12 Ustd., 11 Tn., EUR 100
Kursnummer 13A 41727

| Fotopaket EMOTIONS-TOUR |

Bei mehreren Buchungen aus dem Fotopaket EMOTIONS-TOUR (13A 41728, 13B 41751, 13A 41761, 13A 41762) zahlen Sie für den 2., 3. und 4. Kurs nur noch EUR 90 anstatt EUR 108. Nicht mit anderen Ermäßigungen kombinierbar.

Workshop Makrofotografie mit Bildbearbeitung

Rahmenprogramm zur Ausstellung EMOTIONS-TOUR

Entdecken Sie die Schönheit der kleinen Tier- und Pflanzenwelt im Botanischen Garten, lernen Sie Farben und Stimmungen zu erkennen und Momente gekonnt festzuhalten. Nachmittags bearbeiten Sie die Bilder mit Photoshop, verbessern die Gradation und Tonwerte und bringen durch Farbgestaltung die richtige Stimmung ins Bild. Jeder Teilnehmer erhält die Möglichkeit, ein Foto aus diesem Workshop auf der VHS-Homepage zu veröffentlichen. Voraussetzung: Sie sollten mit der Technik ihrer Kamera vertraut sein, Photoshop-Kenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: digitale Kamera, Speicherkarten für Ihre Kamera, wenn vorhanden, Makro-Objektiv, evtl. Lesegerät für Speicherkarten.

Neu

Sonja Reitz
Exkursion: Sa 8. Juni 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Botanischer Garten, Philosophenweg 39/41
Bildbearbeitung / Nachbesprechung:
Sa 8. Juni 2013, 14:30 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Raum 4.01
8 Ustd., 12 Tn., EUR 108
Kursnummer 13A 41728

Workshop Landschaftsfotografie

Rahmenprogramm zur Ausstellung EMOTIONS-TOUR

Dieser Workshop richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Landschaftsfotos noch verbessern und gegebenenfalls eine Erweiterung ihres Blickwinkels erfahren wollen. Neben den theoretischen Grundlagen der Landschaftsfotografie sind auch praktische Übungen und ein individuelles Coaching im Rahmen der Exkursion Thema dieses Workshops. Bei der Bildbesprechung wird von jedem Teilnehmer ein Foto ausgewählt, das auf der VHS-Homepage veröffentlicht wird. Bitte bringen: Fotoausrüstung, Schreibunterlagen.

Neu

Klaus Schattner
Vorbesprechung: Mi 23. Okt. 2013
19:00 - 21:15 Uhr, VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
Exkursion: Sa 26. Okt. 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
Bildbearbeitung/ Nachbesprechung: So 27. Okt. 2013
10:00 - 14:30 Uhr, VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
17 Ustd., 12 Tn., EUR 108
Kursnummer 13B 41751

Archivieren und Bearbeiten von Reise- und Urlaubsfotos

Adobe Lightroom

Wer kennt das nicht? Nach dem Urlaub finden sich auf der Speicherkarte etliche hundert Fotos, die es zu sichten und ggf. mühsam zu bearbeiten gilt. Adobe Lightroom ist speziell für das Verwalten und Arbeiten mit vielen Fotos entwickelt worden und bietet ausgereifte Werkzeuge, die einmal erlernt kein Fotograf mehr missen möchte. Inhalte: Bild-Import / Archiv, Bewertungen, Favoriten finden Verschlagwortung, Meta-Daten, GPS Bild-Entwicklung, Farbkorrektur, Ausschnitte Übertragen von Korrekturen auf weitere Bilder, Varianten Dia-Show und Web-Galerien. Bitte mitbringen: eigene digitale Fotos (jpeg oder RAW).

Volker Kunkel
Wochenende 22. - 24. Febr. 2013
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa/So 9:30 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
20 Ustd., 11 Tn., EUR 115
Kursnummer 13A 41729

Fotoshows auf DVD und USB erstellen

Mit Magix Fotos

Mit „Magix Fotos auf DVD" können Sie individuelle Fotoshows auf höchstem Niveau produzieren. Lernen Sie den Rolls-Royce unter den Fotoshow-Programmen kennen. Themen sind: Bildimport und Bildverbesserung, Introgestaltung, Blenden und (Spezial-) Effekte, Beschriftung und Vertonung sowie Endbearbeitung der Fotoshow. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
Sa 9. März 2013, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5 Ustd., 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 13A 41740

Fotobuch statt Fotoalbum

Tipps und Tricks für Einsteiger

Beim Erstellen eines Fotobuchs kann der Nutzer seiner Kreativität freien Lauf lassen. Wer gerne Fotoalben gestaltet, wird an Fotobüchern viel Freude haben. Wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und bestellen können, lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
So 10. März 2013, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 13A 41742

Oldenburger Photo-Amateure

O. P. A.

Die Oldenburger Photo-Amateure - kurz O.P.A. - treffen sich jeden zweiten Freitag in der VHS Oldenburg zur Planung gemeinsamer Fotoaktivitäten und Ausstellungen. Themen wie Sichern und Archivieren von Fotos, digitale Bildbearbeitung, High Dynamik Range (HDR) oder auch das Digitalisieren von Dias werden gemeinsam besprochen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Nähere Informationen und Anmeldung über: Ulrich Hirsch, Telefon 0441 591098 oder: hirsch@oldenburg-kolleg.de.

Ulrich Hirsch
15. Febr., 1. März, 15. März, 12. April, 26. April, 24. Mai, 7. Juni und 21. Juni 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (24 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Die Anmeldung ist nur über den Dozenten Ulrich Hirsch möglich.
Kursnummer 13A 41750

Fotoexkursion zur Küste

Die Ästhetik der Ödheit

Verlassene Bäder und Campingplätze, graue See, düsterer Himmel und trübes Licht. Die heimische Küstenlandschaft bietet im Februar reizvolle Motive abseits der Schönwetter- und Ansichtskartenfotografie für höchst ästhetische Ergebnisse. Ein Kurs für alle, die sich mit der eigenen Fotoausrüstung auskennen, ihre Bilder auswerten möchten und gern gemeinsam fotografieren. Bitte mitbringen: Kamera digital oder analog.

Ingo Kürten (Neu)
Vorbesprechung: Di 12. Febr. 2013
19:00 - 20:30 Uhr, VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
Exkursion: Sa 16. Febr. 2013, 9:00 - 16:00 Uhr
Bildbesprechung: Sa 2. März 2013
10:00 - 16:00 Uhr, VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 69 (Gebühr ohne Anreisekosten)
Kursnummer 13A 41752

Fotoexkursion: Oldenburger Hafen- und Bahnhofsviertel

Unerforschte Ecken und alter Charme

Aufgebockte alte Schiffe, verwinkelte, unerforschte Ecken, Silos, Wasser und viele interessante Motive bietet das Hafen- und Bahnhofsviertel. Durch die Sanierungsarbeiten des Bahnhofsviertels haben sich die Atmosphäre und das Bild dieses Stadtteils verändert. Gemeinsam spüren die Kursteilnehmer den alten Charme des Viertels auf und halten ihn in ausdrucksvollen Fotos fest. Voraussetzung: Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Kamera.

Susanne Barelmann
Vorbesprechung: Fr 19. April 2013, 19:30 - 20:30 Uhr
Exkursion: Sa 20. April 2013, 11:00 - 15:00 Uhr
Bildbesprechung: So 12. Mai 2013, 13:30 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
12 Ustd., 15 Tn., EUR 60
Kursnummer 13A 41753

Fotoexkursion: Auf Motivsuche im Schlossgarten

Kleine Schönheiten im Park

Wer durch den Schlossgarten spaziert und ganz genau hinsieht, der wird sie entdecken - die kleinen Schönheiten. In diesem Kurs soll der Blick für diese Schönheiten geschärft werden. Auch Fragen zur Kameraausrüstung und den technischen Voraussetzungen werden hier beantwortet. Es ist schon erstaunlich, dass auch mit ganz einfachen Kameras tolle Aufnahmen gemacht werden können. Denn nicht die Kamera macht die Aufnahme, sondern immer die Person, die hinter der Kamera steht. Bitte mitbringen: Fotoausrüstung (analog oder digital).

Gisbert Kleinhalz
Vorbesprechung: Di 2. Juli 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Einführung: Do 4. Juli 2013, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: So 7. Juli 2013, 10:15 - 14:00 Uhr
Bildbesprechung: Do 11. Juli 2013, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 62
Kursnummer 13A 41754





_Kurse zur Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 69.

Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende

Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV oder Fotografie verfügen, können Sie entsprechende Software von verschiedenen Anbietern wie Microsoft oder Adobe günstiger erwerben. Z. B. die „Creative Suite 6 Design & Web Premium". Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos erhalten Sie unter www.cobra-shop.de

Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Nov. 2012.

Fotografie und Film / Darstellende Kunst

Fliegerhorst Oldenburg

Fotoexkursion

Bis in die 1990er Jahre wurde der ehemalige Fliegerhorst an der Alexanderstrasse aktiv genutzt. 1933 wurde er als „Sportflugplatz Oldenburg/ Alexanderheide" eingeweiht. Die besondere Atmosphäre des stillgelegten Geländes mit leerstehenden Flugzeughallen, alten Flugzeugen, einem Kino und dem Offizierskasino macht interessante Fotostudien möglich. Nach einer kurzen Führung über das Gelände und durch die Ausstellung zur Geschichte des Fliegerhorsts gibt es ausreichend Zeit zum Fotografieren. Bitte mitbringen: Kamera.

Anja Wockenfuß
Einführung: Mi 24. April 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: So 5. Mai 2013, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung:
Mi 22. und 29. Mai 2013, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4-mal (15 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 66 (inkl. EUR 2 für Führung Fliegerhorst)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 61
Kursnummer 13A 41755

Neu



Friedhof Riensberg in Bremen

Fotoexkursion

Wer meint, auf dem Friedhof könne man keine Fotos machen, der irrt! Der Friedhof Riensberg, der parkähnlich an einem See angelegt ist, bietet eine Anzahl guter Motive. Es gibt eine Menge wunderschöner Statuen und Reliefs auf den Grabsteinen. Nachdem wir die aufnahmetechnischen Erfordernisse besprochen haben, verbringen wir einen Tag auf dem Friedhof. Die Fotos werden dann im Kurs analysiert und besprochen.

Gisbert Kleinhalz
Vorbesprechung: Di 30. April 2013, 20:00 - 22:15 Uhr
Einführung: Do 2. Mai 2013, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: So 4. Mai 2013, 10:15 - 14:00 Uhr
Bildbesprechung:
Do 16. und 23. Mai 2013, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
17 Ustd., 12 Tn.,
EUR 69 (Gebühr ohne Anreisekosten)
Kursnummer 13A 41756

Fotoexkursion: Groningen

Grachten und historisches Flair

Moderne Architektur, historische Giebelfassaden, kleine Gassen, quirliges Markttreiben und Hafenatmosphäre machen Groningen zu einer besonders lebendigen Stadt. Bei diesem fotografischen Stadtrundgang wird der Umgang mit der Kamera ebenso geübt wie das bewusste Sehen. Sie können in der Gruppe die Stadt erkunden oder auch mal auf eigene Faust vermeintlich unscheinbaren Dingen Aufmerksamkeit schenken. Bei einer Mittagspause werden ganz entspannt Fragen zur Bildgestaltung und Kameratechnik besprochen. Bitte mitbringen: eigene Kamera.

Anja Wockenfuß
Vorbesprechung: Mo 8. April 2013, 18:00 - 19:30 Uhr
Exkursion: Sa 13. April 2013, 7:50 - 19:00 Uhr
Bildbesprechungen:
Mo 22. und 29. April, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
18 Ustd., 12 Tn., EUR 82 (inkl. EUR 15 Öffentlicher Linienbus Publicexpress Oldenburg - Groningen)
Anmeldeschluss: 2. April 2013
Kursnummer 13A 41757

Portraitfotografie

Workshop für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Gute Fotografen kennen keine schlechten Bedingungen. Bei diesem Workshop lernen Sie, auch bei widrigen Verhältnissen wie grellem Sonnenlicht oder Blitzlichteinsatz eine gute Porträtaufnahme zu machen. Ein Modell steht zur Verfügung. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital).

Gisbert Kleinhalz
Vorbesprechung: Di 4. Juni 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Aufnahmetechnik: Do 6. Juni 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Fotoexkursion: Sa 8. Juni 2013, 11:00 - 15:00 Uhr
Bildbesprechung: Do 13. Juni 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
14 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. Modellkosten)
Kursnummer 13A 41760

Workshop Portraitfotografie

Rahmenprogramm zur Ausstellung EMOTIONS-TOUR

Sie erlernen in diesem Workshop die Grundlagen der Porträtfotografie und erhalten wertvolle Tipps zum Ablauf eines Fotoshootings. Weitere Themen sind die Bildgestaltung bei der Porträt- und Ganzkörper-Fotografie, Grundlagen der Lichtführung und -gestaltung, Einsatz der Studioblitzanlage, Wirkungsweise verschiedener Lichtformer wie Softboxen, Reflektoren, Spots und Beautydish. Von jedem Teilnehmer wird ein Foto aus dem Workshop auf der VHS-Homepage veröffentlicht. Kenntnisse der Kameratechnik sind Voraussetzung. Bitte mitbringen: digitale oder analoge Spiegelreflexkamera (idealerweise mit externem Blitzanschluss), Speicherkarten, X-Kontakt oder Standard-Blitzschuh.

Karl Kläy
So 9. Juni 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 11 Tn.,
EUR 108 (inkl. Modellkosten und Kursunterlagen)
Kursnummer 13A 41761

Neu

Workshop Fashionfotografie

Rahmenprogramm zur Ausstellung EMOTIONS-TOUR

Wenn Sie in die professionelle Modefotografie reinschnuppern wollen, erhalten Sie hier die grundlegenden technischen und gestalterischen Kenntnisse. Fragen zur Modelsuche, zum Ablauf eines Shootings, Bild- und Lichtgestaltung werden hier beantwortet. Sie arbeiten mit der Studioblitzanlage, verschiedenen Lichtformern wie Softboxen, Beautydish, Octabox und Farbfolien. Jeder Teilnehmer erhält die Möglichkeit, ein Foto aus diesem Workshop auf der VHS-Homepage zu veröffentlichen. Voraussetzung ist der sichere Umgang mit der Kamera. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Speicherkarten, Kamera mit externem Blitzanschluss (X-Kontakt oder Standard-Blitzschuh).

Harald Kröher
Sa 8. Juni 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 11 Tn., EUR 108 (inkl. Modellkosten)
Kursnummer 13A 41762

Neu

Vom Alltagslook zum Fotomodell-Style

Fotoevent besonders für Frauen

Hier wird jede Teilnehmende in Zusammenarbeit mit einer ausgebildeten Stylistin typgerecht oder kreativ gestylt. Außerdem werden wir in einem zum jeweiligen Styling passenden Lichtaufbau, unter Hilfestellung vom Profifotografen, uns gegenseitig - in SW und Farbe - porträtieren. Die Aufnahmen können auf CD mitgenommen werden. Die entsprechende Ausrüstung wird gestellt.

Roland Artur Berg
So 24. Febr. 2013, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 10 Tn., EUR 80 (inkl. EUR 20 Stylingkosten)
Kursnummer 13A 41765


_Blitzlichtfotografie
finden Sie auf Seite 68.

Workshop im Fotostudio

Porträtaufnahmen wie ein Profi

Beim gemeinsamen Arbeiten im Studio werden Grundkenntnisse der Beleuchtung mit Blitz und Dauerlicht sowie Wissenswertes zu Posen und Regie vermittelt. Die erworbenen Kenntnisse werden sich auch auf Portraits bei Tageslicht oder im Heimstudio anwenden lassen. Jeder Kursteilnehmer wird unter professioneller Leitung mindestens drei Teilnehmer portraitieren und auch selbst portraitiert werden. Kenntnisse der eigenen Kamera und Vorkenntnisse in der Fotografie erforderlich. Bitte mitbringen: Digitalkamera.

Volker Kunkel
So 16. Juni 2013, 10:00 - 18:30 Uhr
Der Ort wird vor Beginn mitgeteilt.
10 Ustd., 10 Tn., EUR 64 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41768

Objektfotografie und Beleuchtung

Erhellende Tipps im Fotostudio

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stillleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich.

Volker Kunkel
Vorbesprechung: 23. April 2013
19:15 - 21:30 Uhr, VHS, Karlstraße 25, Raum 3.02
Wochenende 4. / 5. Mai 2013
Sa/So 10:00 - 16:15 Uhr
Der Ort wird vor Beginn mitgeteilt.
18 Ustd., 12 Tn., EUR 74 Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer 13A 41770

_Kurse zur Bildbearbeitung
finden Sie ab Seite 69.

_ Fotoreise ins Elsass
Historische Städte,
Weinlese und Flammkuchen
finden Sie auf Seite 114.

_Fotokurse
mit beruflichen Schwerpunkten
finden Sie ab Seite 68.

Darstellende Kunst

Theaterarbeit im Oldenburgischen Staatstheater

Theaterarbeit - Stück, Konzept, Inszenierung

Wie entsteht eigentlich eine Inszenierung? Und wer sucht die Stücke aus, die wir jeden Abend im Theater vorgeführt bekommen? Und wird eigentlich alles bedacht und geplant, bevor ein Stück zur Premiere kommt? Anhand ausgewählter Produktionen des neuen Spielplans wird Ihnen hier ein Einblick in die praktische Theaterarbeit geboten. In Gesprächen mit Dramaturgen, Regisseuren und Choreographen sollen die Themen Spielgestaltung, Entstehung einer Aufführungskonzeption und deren Umsetzung behandelt werden.

Jörg Vorhaben / Hans-Joachim Dohrmann / Catharina Hartmann / Lars Gebhardt / Lene Grösch / Rebecca Graitl / Gesche Gloystein
Mo 19:30 - 21:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
Treffpunkt: Staatstheater;
Bühnenpforte (rückwärtiger Eingang); Roonstraße
10-mal (20 Ustd.), 25 Tn., EUR 62
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 41820

Infoabend Schlaraffia

Ein Kultur- und Freundschaftsbund stellt sich vor

Die Schlaraffia Oldenburgia gehört zu einem weltweiten Bund, dessen Ideale die Förderung der Freundschaft, der Kunst und des Humors sind. Ideale, die in einer Welt wichtig sind, die von materiellem Denken, Hektik und zum Teil sozialer Kälte geprägt ist. Dieser Infoabend wird Ihnen die Ideale, Geschichte und Organisation der Schlaraffia sowie den Werdegang eines Schlaraffen, das schlaraffische Spiel und die Matinee-Reihe nahe bringen. Bei Interesse können die männlichen Teilnehmer am 28. März, 4. oder 11. April 2013 um 19:30 Uhr als Gast an einer Versammlung der Schraffia Oldenburgia in der Burg Uhlenhorst teilnehmen. Diese Veranstaltung ist für Männer vorgesehen.

Neu

Roland von Reden / Dr. Klaus Groh
Di 26. März 2013, 19:30 - 22:30 Uhr
„Burg Uhlenhorst", Friedensplatz 3, Oldenburg
4 Ustd., 50 Tn., gebührenfrei
Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 13A 41830

Literatur

Literatur

Romane schreiben I

Fesselnd bis zum Schluss soll er sein

Die Konzeption eines Romans besteht nicht ausschließlich aus kreativen Ideen. Der Roman braucht ein Gerüst und Charaktere wollen entwickelt werden. Erzählstruktur, Erzählperspektive, Erzählstil - sie alle verlangen bewusste Entscheidungen, die die Geschichte entscheidend prägen und ausgestalten. Hier können Sie Ihr Schreibprojekt vorstellen und erhalten wertvolle Tipps. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schreibprojekt/ -idee.

Helga Glaesener
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 57 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Findet auch am 21. März statt.
Kursnummer 13A 41908

Romane schreiben II

Fesselnd bis zum Schluss soll er sein

Wie wirkt meine Roman-Idee auf den Leser und welche Wirkung erzielt eigentlich das, was ich geschrieben habe? Fragen, die in diesem Kurs besprochen werden. Es wird an einem konkreten, eigenen Schreibprojekt gearbeitet. Dieses wird in der Gruppe vorgestellt und bearbeitet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schreibprojekt.

Helga Glaesener
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 57 (inkl. EUR 3 Kopierlkosten)
Kursnummer 13A 41909

Eigene Lebensgeschichte(n) schreiben

Einführung in eine sinnvolle Schreibplanung

Liebevolle Menschen, schmerzreiche Erfahrungen, großartige Momente, Hoffnungen und Träume - das eigene Leben ist ein Puzzle bunter Erinnerungen. In diesem Kurs werden wir über eine sinnvolle Schreibplanung, mögliche Strukturen und Formen nachdenken. Es gibt Impulse, Ideen und Hinweise zu einem Verfassen von kurzweiligen autobiographischen Texten. Am Ende wird das eigene Werk kritisch überdacht und der Schreibentschlossene ist auf einen konstruktiven, schöpferischen Schreibprozess vorbereitet. Bitte mitbringen: Schreibzeug, aktuelle Fragen und evtl. schon vorhandene Texte.

Maria Eilers
Sa 20. April 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 13A 41911

Schreibspaziergang durch Oldenburg

Die Stadt schreibend entdecken

Bei diesem Spaziergang können Sie Beobachtungen und Inspirationen einfangen, denen Sie später gemütlich im Café ein literarisches Leben einhauchen. Gemeinsam spüren Sie der kreativen und literarischen Energie der Vergangenheit nach, dem Wandel der Jahre und der Gegenwart. Der Spaziergang führt vom Schloss in den Schossgarten und zu weiteren markanten Plätzen Oldenburgs. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen und Klemmbrett, evtl. Regenschirm, Geld für Kaffee und Kuchen.

Anke Fischer-Reymers
So 26. Mai 2013, 13:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Oldenburger Schloss; Schlossplatz
6 Ustd., 10 Tn., EUR 29 (zzgl. Ausgaben im Café)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 24
Kursnummer 13A 41914

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg

Näheres zu den Ausstellung in unseren Räumen finden Sie auf Seite 115 und unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Veranstaltungen zum Russlandjahr in Deutschland

Russische Kunst - Ikonenmalerei

Ausstellung und Vortrag

Ikonen sind „Abbilder". Die ihnen erwiesene Verehrung geht nach Auffassung der orthodoxen Kirche auf die „Urbilder" Christus, Engel und Heilige zurück. „Ikonenmalerei ist für mich Meditation, Gottesdienst", so empfand es Anni Stüben-Pastors (1917-1991), die in alter russischer Tradition Ikonen schuf. Einige ihrer Werke werden in der Ausstellung gezeigt und mit einem Einführungsvortrag durch ihren Sohn Herrn Dr. Jens Stüben begleitet.

Dr. Jens Stüben (Neu) (HAWA)
Fr 12. April 2013, 19:00 - 21:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 9
Kursnummer 13A 84100

Benefizkonzert mit Kalinuschka

Russischer Volkschor und Balalaikaorchester

Das bekannte russische Volkschorensemble und Balalaikaorchester Kalinuschka entführt Sie an diesem Nachmittag in die Welt der russischen Volkslieder, Romanzen, Kosaken- und Zigeunerlieder. Die Instrumentalisten spielen auf russischen Volksinstrumenten wie Balalaika, Domras, Bajan u.v.m.. Mit ihren Liedern und Trachten nimmt Sie der Chor mit auf eine kleine Reise durch Russland. Die Einnahmen der Veranstaltung sind für die Weißrusslandhilfe bestimmt.

Anja Luers (Neu) (HAWA)
So 9. Juni 2013, 17:00 - 18:30 Uhr
Waldschule, Schultredde 17, Sandkrug; Aula
EUR 10 Abendkasse
Kursnummer 13A 84180

VHS-Newsletter

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Schulische Bildung

Alphabetisierung

Fachberatung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Integrationskurse mit Alphabetisierung

1260 Unterrichtsstunden: Das ist der Gesamtumfang der Integrationskurse mit Alphabetisierung. Sie richten sich an Migranten mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen das Ausländerbüro, das Jobcenter und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, das die Integrationskurse auch fördert. Die Teilnahme ist aber auch für Selbstzahler oder Personen mit anderweitiger Förderung möglich. Inhaltlich gliedern sich die Kurse in Module mit je 100 Unterrichtsstunden. Nach 12 Modulen legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer" ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 und B1 nachweisen können. Außerdem findet ein Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden statt, der ebenfalls mit einer Prüfung abschließt. Die Anmeldung ist nur nach einer **persönlichen Beratung** möglich. Durch einen Einstufungstest kann eine Zuordnung in Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Kurse erfolgen.

Basissprachkurs

Elke Kuhlmann / Ellen Benz
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 18. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn.
Kursnummer 13A 72102

Basissprachkurs

Nn
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 27. Mai 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn.
Kursnummer 13A 72105

Aufbausprachkurs B (ab Modul 7)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 23. Jan. 2012
315-mal (1260 Ustd), 10 Tn.
Kursnummer 12A 72107

Aufbausprachkurs A (ab Modul 4)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 3. Sept. 2012
315-mal (1260 Ustd), 12 Tn.
Kursnummer 12B 72106

Basiskurs (ab Modul 3)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 4. Febr. 2012
315-mal (1260 Ustd),12 Tn.
Kursnummer 12B 72103

Alphabetisierung in der Zweitsprache Deutsch

Grundkurs
Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten, die die lateinischen Schriftzeichen als Basis für den Sprachkurs erlernen wollen.

Tri Huy Dang
Mo, Di und Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
48-mal (192 Ustd.), 12 Tn., EUR 198
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 72104

Alphabetisierung und Grundbildung

Fachberatung Grundbildungskurse
Achim Scholz
Telefon: 0441 92391-53
E-Mail: scholz@vhs-ol.de

Die Volkshochschule bietet Kurse an, in denen das Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf noch einmal gelernt werden kann.
Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.
Telefonische **Auskunft, Beratung** und **Anmeldung** ist **jederzeit** möglich. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Unter dem Motto „Bildung muss bezahlbar bleiben" bittet der Hörerrat der VHS um Spenden für die Alphabetisierungsarbeit auf das Konto: 014-405625, LzO (BLZ 28050100).

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Intensivkurs am Vormittag

Kathleen Bleßmann/Nadine Engel/Karsten Cornelius
Mo bis Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 11. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
93-mal (372 Ustd.), 8 Tn., EUR 560
Kursnummer 13A 72110

Lesen und Schreiben von Anfang an

Achim Scholz
Di und Do 19:30 - 21:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
37-mal (74 Ustd.), 8 Tn., EUR 120 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 72111

Gabriele Raschke
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
37-mal (74 Ustd.), 8 Tn., EUR 120 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 72112

Gisela Matthiessen
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
37-mal (74 Ustd.), 8 Tn., EUR 120 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 72115

Wortbildung und Rechtschreibung

Intensivkurs am Vormittag
Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit größeren Schwächen in der Schriftsprache. Die Grundlagen von Wortbildung und Rechtschreibung werden erarbeitet und geübt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin vorbereitet.

Kathleen Bleßmann
Di 8:30 - 12:00 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
17-mal (68 Ustd.), 10 Tn., EUR 111 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 13A 72119




Schreiben am Computer

Für Lerner aus Grundbildungskursen

Karsten Cornelius
Di 16:00 - 18:15 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02
18-mal (54 Ustd.), 8 Tn., EUR 85
Kursnummer 13A 72122

Rechtschreibung / 2. Bildungsweg

Rechtschreibung und Grammatik

Intensivtraining Rechtschreibung

Korrigiere deine Fehler, bevor es andere tun!
„Angst und Bange machen." Aber: „Uns wird angst und bange." - Deutsche Rechtschreibung, schwere Rechtschreibung. In diesem Kurs werden zahlreiche Probleme angesprochen, zum Beispiel Groß- und Kleinschreibung, Mitlautverdopplung oder Getrennt- und Zusammenschreibung. Auch die Zeichensetzung wird behandelt. Ferner besteht die Möglichkeit, individuelle Probleme in der Rechtschreibung und in der Grammatik mit dem Kursleiter zu besprechen.

Dietmar Bräuer
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
13-mal (26 Ustd.), 15 Tn., EUR 63
Kursnummer 13A 72610

| Bildung mit Qualität |



Seit März 1999 sind wir nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

| Regionales Grundbildungszentrum |

Das Ministerium für Wissenschaft und Kultur fördert erstmalig seit 1. April 2012 das Regionale Grundbildungszentrum (RGZ) der VHS Oldenburg.

In diesem Modellvorhaben in Niedersachsen werden drei Mikroprojekte realisiert: Family Literacy als aufsuchende Bildungsarbeit in einer Kita, Entwicklung von Lernsoftware für arbeitsplatzorientierte Grundbildung und die Unterstützung von Selbsthilfestrukturen der Lernenden in Alphabetisierungskursen.

Koordinator: Achim Scholz.

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung Anna Drosdowska

Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

2. Bildungsweg

Haupt- und Realschulabschlusskurse

An den Abschlussprüfungen zum Sekundarabschluss I - Haupt- oder Realschulabschluss oder zum Erweiterten Sekundarabschluss kann teilnehmen, wer die gesetzliche Schulpflicht erfüllt hat. Für die Realschulkurse sind ausreichende Kenntnisse in Englisch unbedingt erforderlich.
Vorbereitungslehrgänge, die mit der Prüfung abschließen, beginnen nach den Sommerferien. Die Laufzeit beträgt ein Jahr, bzw. die Kurse enden vor den darauf folgenden Sommerferien.
Neue Vorbereitungslehrgänge beginnen nach den Sommerferien 2013. Voranmeldungen zu den geplanten Kursen sind ab sofort möglich.

Laufende Realschulkurse

Die Kurse haben im September 2012 begonnen und enden mit den Prüfungen im Sommer 2013.

Neue Vorbereitungslehrgänge beginnen nach den Sommerferien 2013.
Voranmeldungen zu den geplanten Vorbereitungslehrgängen sind ab sofort möglich.

Realschulkurs vormittags 12B 74200L
Realschulkurs abends 12B 74202L

Laufender Z-Kurs

Der Z-Abendkurs hat am 28. Jan. 2013 begonnen und endet mit der Prüfung im Dez. 2013.
Ein nachträglicher Einstieg ist möglich.
Z-Kurs abends 12B 74310L

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Kurse)

Die VHS Oldenburg führt Tages- und Abendlehrgänge zur Vorbereitung auf die Zulassungsprüfung zum Hochschul- und Fachhochschulstudium nach der neuen Prüfungsordnung durch. Abendlehrgänge beginnen jeweils im Januar, Tageslehrgänge im April. Diese Lehrgänge bereiten auf den allgemeinen Teil der Zulassungsprüfung vor, entsprechend der Verordnung über den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung. Die schriftlichen und mündlichen Prüfungen des allgemeinen Teils finden im Januar und Februar nach dem Ende der Vorbereitungslehrgänge statt.
Bei der Meldung zur Prüfung müssen folgende Zulassungsbedingungen erfüllt sein:

- abgeschlossene Berufsausbildung und zweijährige Tätigkeit im erlernten Beruf oder
- abgeschlossene Berufsausbildung und dreijährige Tätigkeit in unterschiedlichen Berufsbereichen oder
- fünfjährige qualifizierte Tätigkeit, wobei die selbstständige Führung eines Haushaltes mit Kinderbetreuung anerkannt wird
- Nachweis eines Schulabschlusses im Sekundarbereich I
- Nachweis einer langfristigen intensiven Vorbereitung auf die Prüfung

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Vormittagskurs)

Barbara Siebolds / Manfred Bohlje /
Johanna-Ursula Dyga/Marjorie Scholz
Mo - Fr 8:45 - 12:00 Uhr, ab 9. April 2013
137-mal (548 Ustd.), 19 Tn., EUR 930
(inkl. Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 74350L

Mathematik für Z-Kurse

Für die Einstufung zur Vorbereitung auf den Mathematikunterricht im Vorbereitungslehrgang auf den Hochschulzugang ist es notwendig, an diesem Vorkurs teilzunehmen. In dem Kursbaustein werden als Grundlagen für den Mathematikunterricht folgende Themenschwerpunkte behandelt: Grundrechenarten, Zahlbereiche, Brüche, Dezimalzahlen, Prozentrechnung, Dreisatz, Grundlagen der Geometrie.

N.N.
Di und Do 8:45 - 12:00 Uhr, ab 5. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
8-mal (32 Ustd.), 20 Tn., EUR 79
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 74352

Junge VHS

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Crashkurs Realschulabschlussprüfung Englisch 2013

Gezielt üben in lockerer Atmosphäre!

Wir wiederholen Schritt für Schritt, wie man optimal an jeden Teilbereich der Abschlussprüfung in Englisch herangeht. Ganz gezielt üben wir die effektive Bearbeitung aller Aufgabentypen. Wir schreiben eine Probe-Prüfung unter Originalbedingungen, die natürlich auch korrigiert wird. So kann jeder besser einschätzen, woran er noch arbeiten muss. Keine Frage ist zu dumm, keine Wissenslücke zu peinlich!

Marjorie Scholz
25. - 28. März 2013, 9:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 110 (inkl. EUR 6 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65010

Crashkurs Realschulabschlussprüfung Deutsch 2013

Lockere Atmosphäre! Kein Druck!

In diesem Kurs wiederholen wir Schritt für Schritt, wie man optimal an jeden einzelnen Teilbereich der Abschlussprüfung in Deutsch herangeht. Ganz gezielt üben wir die effektive Bearbeitung aller Aufgabentypen. Ausserdem schreiben wir eine Probe-Prüfung unter Originalbedingungen, die natürlich auch korrigiert wird. So kann jeder besser einschätzen, was in der Prüfung auf ihn zukommt und an welchen Schwachstellen er noch arbeiten muss. Keine Frage ist zu dumm, keine Wissenslücke zu peinlich!

Neu

Marjorie Scholz
25. - 28. März 2013, 14:00 - 17:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4-mal (16 Ustd.), 14 Tn., EUR 92 (inkl. EUR 6 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65012

Tastschreiben mit PC-Grundlagen

Multisensorisch lernen

Ihr Kind lernt an 5 Terminen á 1,5 Stunden nicht nur das 10 - Finger-Tastschreiben am PC, sondern alle wichtigen Grundlagen beim Umgang mit dem PC: Ihr Kind erlernt das Erstellen und Bearbeiten von Ordnern, sowie den Umgang mit den gängigen MS-Office-Programmen wie Word, Paint und Excel. In sechs Unterrichtsstunden kann zudem der flüssige Umgang mit der PC-Tastatur erlernt werden. Möglich wird das durch eine seit Jahren bewährte Lernmethode, die jeder Taste eine Farbe und ein Bild zuordnet. Dieses multisensorische Lernen spricht dabei unterschiedliche Lerntypen an. Vorraussetzung: Für die Teilnahme am Kurs sollten die Kinder in der Lage sein, Texte flüssig zu lesen und von Hand zu schreiben.

Malaika di Pietro
8. - 12. April 2013, 15:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 79 (inkl. Lehrbuch)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65100

Malaika di Pietro
8. - 12. Juli 2012, 15:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 79 (inkl. Lehrbuch)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65101

10-Finger-Tastschreiben

Mit MS-TEX

Ziel des Kurses ist die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt. Voraussetzung: Für Teilnehmende ab dem 4. Schuljahr bzw. ab 10 Jahren.

Renate Bosse
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 20. Febr. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Keine Ermäßigung möglich.
Der Unterricht findet am 17. April 2013 nicht statt.
Kursnummer 13A 65102

Babysitter-Pass

Babysitten ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern! Aber was tun, wenn das Baby schreit, die Hose voll ist, Spielideen fehlen oder der „Trotzkopf" sich durchsetzt? Mädchen und Jungen ab 14 können in diesem Kurs mehr erfahren über die Entwicklung und Pflege von Kindern; Spiel- und Beschäftigungsideen; Handlungshilfen in schwierigen Situationen sowie Rechte und Pflichten im Bereich Kinderbetreuung und Babysitting. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den „Babysitter-Pass" und können in eine Vermittlungskartei der VHS aufgenommen werden.

Luisa Gialletto / Carolin Snieders
Wochenende 8. / 9. März 2013
Fr 15:30 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
13 Ustd., 15 Tn., EUR 43 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65200

Inline-Skating für Kinder von 6 - 10 Jahren

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor solltet ihr die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und Bremsen. Darüber hinaus übt ihr Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenke.

Holger Ameling
Sa 6. und 27. April 2013, 10:00 - 12:15 Uhr
Bildungszentrum für Technik und Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Tn., EUR 29 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65250

Junge VHS_11

Selbstverteidigung für Kinder

In einer perfekten Welt gäbe es diesen Kurs nicht. Aber leider gibt es keine perfekte Welt - und daher können Kinder (6-9 Jahre) hier spielerisch lernen, wie sie sich bei gewaltsamen Übergriffen wehren können. Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention, gearbeitet wird auch an Distanzschulung und der Befreiung aus Gefahrensituationen. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung.

Für den Fall der Fälle - für Kinder von 6-9 Jahren

Dagmar Kersten
Sa 4. Mai 2013, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
4 Ustd., 14 Tn., EUR 33 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65260

Für den Fall der Fälle - für Kinder ab 10 Jahren

Dagmar Kersten
Sa 4. Mai 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.20
4 Ustd., 14 Tn., EUR 33 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 13A 65261

Fast Food

Youngsters an den Herd

Burger, Pizza und Döner, das mögt ihr? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Beliebtes Fast-Food wird in lustiger Runde gekocht und leckere Cocktails werden gemixt, ohne die Gesundheit aus dem Auge zu lassen. Seid ihr elf Jahre oder älter und habt Spaß am Kochen? Dann schnappt euch eure Freunde und ran an den Herd. Ihr werdet staunen, wie lecker Fast Food sein kann.

Julia Peters-Schütte
Mi / Do 17. / 18. Juli 2013, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
8 Ustd., 12 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 8)
Kursnummer 13A 65262

_Folkloretänze aus Russland und anderen Ländern

Mit Live-Musik für Kinder ab 5 Jahren

finden Sie auf Seite 81.

Trommeln für Kinder von 6 - 11 Jahren

Gruppenrythmisches Mutmachererlebnis

Kinder lieben die Trommel wie kaum ein anderes Instrument. Und das hat gute Gründe: Beim Trommeln spüren die Kinder den eigenen Rhythmus und können sich direkt ausdrücken. Mit einer Gruppe zu trommeln, ist zudem ein wunderbares, Mut machendes Erlebnis! Die Kinder spüren die Kraft der Gemeinsamkeit. Trommeln ist auch gut für die Entwicklung: Rhythmusgefühl, Konzentrationsfähigkeit und motorische Fähigkeiten werden gefördert. Leihinstrumente sind vorhanden.

Komi Amefiohoun
Sa 10:00 - 11:30 Uhr, ab 16. Febr. 2013
Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Gartensaal
5-mal (10 Ustd.), 10 Tn., EUR 64 (inkl. EUR 3 Kopierkosten und EUR 5 Leihgebühr für Instrument)
Keine Ermäßigung möglich.
Findet auch am 16. März statt.
Kursnummer 13A 65430

Debora kämpft und Jakob kocht?!

Zu biblischen Erzählungen für Kinder und Jugendliche

Eine interessante und gleichzeitig kindergerechte Darstellung biblischer Geschichten und christlicher Tradition bildet heutzutage eine nicht unerhebliche Herausforderung. Der Kurs bietet eine Gelegenheit dazu, Impulse und Anregungen für kinder- und jugendgerechtes Nacherzählen biblischer Texte zu gewinnen. Den Ausgangspunkt sollen dabei Erinnerungen und persönliche Erfahrungen mit biblischen (Lieblings-)Geschichten aus der eigenen Kindheit darstellen, auf deren Grundlage Erzählkriterien ausgearbeitet werden sollen.

Dr. Kerstin Schiffner / Brigitte Gläser
Sa 6. April 2013, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
8 Ustd., 20 Tn., EUR 29 (inkl. Mittagessen)
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer 13A 11261

Orientalischer Tanz für Mädchen

Fitness einmal anders

Im Morgenland nennt man es „orientalischer Tanz". Aus einer Mischung aus arabisch-iberisch-lateinamerikanischen Rhythmen entwickeln wir eine besondere Choreographie: temperamentvoll und elegant. Bauchtanz, Flamenco, Salsa, Merenque, Batchata und Cumbia sind dabei vertreten und ergeben den „orientalischen Tanz". Es macht einfach Spaß! Für Mädchen im Grundschulalter.

Khadija Rezgaoui-Franke
Di 16:30 - 17:30 Uhr, ab 9. April 2013
VHS-Haus; Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1
7-mal (9 Ustd.), 12 Tn., EUR 39,50
Kursnummer 13A 96526

Tipps und Tricks beim Fotografieren

Probieren geht über studieren (12-15 Jahre)

Anstatt dicke Fotoratgeber in Buchform durch zu arbeiten, wollen wir gemeinsam verschiedene Möglichkeiten mit der eigenen Kamera praktisch ausprobieren. Gute Bilder entstehen, wenn man weiß, worauf man bei einem Portrait achten sollte, wie man Perspektiven interessant nutzt und Landschaft und Details richtig in Szene setzt. Erfahrungen mit digitaler Kamera und PC sollen vorhanden sein. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku und freier Speicherkarte

Tanja Bunjes-Reil
Sa 8. Juni 2013, 11:00 - 15:00 Uhr
VHS-Haus; Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; EDV-Raum
5 Ustd., 15 Tn., EUR 25
Kursnummer 13A 96540

Den Indianern auf der Spur

Ein Wochenende zu Pferd

Wir bemalen und schmücken uns und die Ponies und reiten ohne Sattel und Trense durch den Wind. Ganz wie die Indianer. Zwischendurch picknicken wir im Wigwam. Ein Wochenende für alle Sinne, ganz nah am Tier und an der Natur!
Für Kinder von 6-10 Jahren. Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Schutzhelm, Verpflegung fürs Picknick

Gabriela Böhm
Wochenende 4. / 5. Mai 2013
Sa 14:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
Rustling Oak Ranch; An den Eichen 10; Metjendorf
8 Ustd., 6 Tn., EUR 39
Kursnummer 13A 86520

Sommerakademie

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
E-Mail: info@vhs-ol.de

Hier haben wir für Sie eine Übersicht der Kurse erstellt, die in den ersten drei Wochen der Sommerferien stattfinden. Da die Ankündigungstexte und Zeiten in den jeweiligen Fachgebieten aufgeführt sind, verweisen wir auf die entsprechenden Seiten.

Gesundheit und Genuss

Berufliche Bildung und EDV

Musik / Fotografie / Kunst

Sprachen

Französisch Kompakt: B1, Teil I
Kursnummer 13A 53730B | Seite 30

Italienisch Kompakt: A1, Teil II
Für die Reise
Kursnummer 13A 54718B | Seite 33

Italienisch Kompakt: Conversazione (B1)
Teilzeit
Kursnummer 13A 54735B | Seite 33

Spanisch Kompakt: A1, Teil I
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Kursnummer 13A 57510B | Seite 42

Spanisch Kompakt: A1, Teil III
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Kursnummer 13A 57513B | Seite 43

Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)
Hablemos español!
Kursnummer 13A 57524B | Seite 43

Junge VHS

Tastschreiben mit PC-Grundlagen
Multisensorisch lernen - Für Kinder
Kursnummer 13A 65101 | Seite 133

Fast Food – Youngsters an den Herd
Kursnummer 13A 65262 | Seite 134

Inselzeit

Stress- und Burnout-Prävention auf
Wangerooge – Für eine Balance im Alltag
Kursnummer 13A 87395 | Seite 110

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Veranstaltungen in Wardenburg

Nanas in der Ziegelei

Abstrakte Frauenplastiken selbst gestalten

Nanas, so heißen die prallen Figuren der Künstlerin Niki de Saint-Phalle, die unter anderem am Leibnizufer in Hannover als Symbol für die fröhlich befreite Frau stehen. Mit der Bildersprache der Pop-Art gestalten wir gemeinsam sinnliche, und lebensbejahende Frauenplastiken, die für Lebenskraft und Weiblichkeit stehen.Bitte mitbringen: Drahtschere, kleine Plastikschüssel, 1 Küchenpapierrolle, Material (Gipsbinden, Draht) wird nach Verbrauch abgerechnet, ca. EUR 20.

Angelika Borchardt
1. - 5. Juli 2013, Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr
Alte Ziegelei; Westerholt; Ziegeleiweg 11; Wardenburg
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Freies Arbeiten bis 18:00 Uhr möglich.
Kursnummer 13A 94300

Steinbildhauerei in der Ziegelei

Außer der Freude am Gestalten sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Sinne werden in Beruf und Alltag zunehmend von zweidimensionalen Dingen beansprucht. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, dreidimensional zu denken. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Steinbildhauerei und können mit entsprechender Anleitung und Hilfestellung unterschiedlicher Formen- und Oberflächenbearbeitungen ausprobieren. Spannend dabei ist nicht nur die fertige Skulptur, sondern auch der kreative Prozess der Arbeit. Das Material ist Sandstein (Abrechnung per Kilo mit der Dozentin), das notwendige Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: 2-mal Sandsäcke, Werkzeug, Handschuhe und Schutzbrille.

Christa Müller
1. - 5. Juli 2013, Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr
Alte Ziegelei; Westerholt; Ziegeleiweg 11; Wardenburg
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Freies Arbeiten bis 18:00 Uhr möglich.
Kursnummer 13A 94301

Christa Müller
1. - 5. Juli 2013, Mo - Fr 13:00 - 16:00 Uhr
Alte Ziegelei; Westerholt; Ziegeleiweg 11; Wardenburg
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Freies Arbeiten bis 18:00 Uhr möglich.
Kursnummer 13A 94302

Christa Müller
8. - 12. Juli 2013, Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr
Alte Ziegelei; Westerholt; Ziegeleiweg 11; Wardenburg
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Freies Arbeiten bis 18:00 Uhr möglich.
Kursnummer 13A 94303

Acrylmalerei in der Ziegelei für Anfänger und Fortgeschrittene

Raus aus dem Kopf - rauf auf die Leinwand

Eine verwelkende Rose in der Glasflasche. Ein voll gestopfter Mülleimer. Bildideen gibt es genügend - man muss sie nur umsetzen können. Und genau das lernen Sie hier dank fachlicher Begleitung. Ebenso, wie Bildmotive zu suchen, sie zu einer spannenden Bildkomposition zu entwickeln und sie malerisch zu vollenden. Dabei setzen wir uns intensiv mit der Komposition, Perspektive, Farbstimmung, mit den Licht- und Schatteneffekten auseinander. So werden Sie abstrakt oder figürlich - je nach persönlichem Wunsch - zu Ihrem eigenen Malstil finden.

Natascha Walenwein
1. - 5. Juli 2013, Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr
Alte Ziegelei; Westerholt; Ziegeleiweg 11; Wardenburg
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 109
Freies Arbeiten bis 18:00 Uhr möglich.
Kursnummer 13A 94304

Holzwerkkurs für Kinder

Für Kinder ab 8 Jahren

Hier kannst du Windräder, Kräne, Autos, Hocker, Tischchen, Gaderoben, Kisten und vieles mehr bauen. Dabei kannst du dich sowohl mit Fragen der Mechanik auseinandersetzen, als auch Erfahrung sammeln mit dem Werkstoff Holz und dessen Verarbeitung. Du beschäftigst dich damit, deine Ideen zu planen und umzusetzen und lernst dir Hilfe zu holen, wenn du sie brauchst. Damit das Pflaster im Erste-Hilfe-Schrank bleibt, gibt es eine „Kleine Werkzeugkunde". Wenn du also fleißig sägen, raspeln, schleifen, leimen, nageln, schrauben, bemalen und ölen willst, dann freue ich mich auf dich! Bitte mitbringen: Pausenbrote und Getränke. Wenn ihr habt: Korken, Sperrholz, Stoffreste, Holzreste, eigenes Werkzeug (beschriftet)

Annette Beyer
1. - 5. Juli 2013, Mo - Fr 10:00 - 14:00 Uhr
Alte Ziegelei; Westerholt; Ziegeleiweg 11; Wardenburg
5-mal (25 Ustd.), 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 13A 94305

Bildungsurlaub

Bitte beachten Sie:

Fast alle Veranstaltungen sind Wochenseminare und dauern von Montag bis Freitag.

Bei der Konzeption der Seminare ist davon ausgegangen worden, dass Bildungsurlaube der Weiterbildung dienen, daher ist täglich eine Mindeststundenzahl für den Unterricht notwendig.

Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung für den Arbeitgeber, dem Sie Ihre Entscheidung mindestens 4 Wochen vor Seminarbeginn unter Angabe des Termins und der Bildungsveranstaltung mitteilen müssen.

Nach Beendigung des Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage für Ihren Arbeitgeber.

An diesen Seminaren können alle Interessenten, also auch Nicht-Berufstätige, teilnehmen.



= Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Jeder Arbeitnehmer in Niedersachsen hat seit dem
1. Januar 1975 das Recht auf Bildungsurlaub; seit dem 1. Januar 1991 gilt das neue Bildungsurlaubsgesetz. Dort heißt es unter anderem:

§ 2.1 Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen.

§ 2.2 Arbeitnehmer sind Arbeiter, Angestellte sowie die zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten.

§ 2.3 Der Anspruch auf Bildungsurlaub kann erstmals nach 6-monatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.

§ 2.4 Der Anspruch des Arbeitnehmers auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres.

§ 4 Arbeitnehmer dürfen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nach diesem Gesetz nicht benachteiligt werden.

§ 5 Bildungsurlaub wird vom Arbeitgeber ohne Minderung des Arbeitsentgelts gewährt.

Die mit * gekennzeichneten Kurse sind nicht nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz genehmigt.

Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Sprachen

52718B	Englisch für die Reise (A1) Kompaktkurs	01.07.-05.07.13	Seite 27
52720B	Englisch Kompakt: Refresher A2, Teil I	04.02.-08.02.13	Seite 27
52730B	Englisch Kompakt: Refresher A2/B1, Teil I -	08.07.-12.07.13	Seite 27
52736B	Business English Kompakt (B1) Teil II Pre-Intermediate	01.07.-05.07.13	Seite 27
52746B	Business English Kompakt (B2) Teil II Intermediate	08.07.-12.07.13	Seite 27
53715B	Französisch für die Reise (A1)	27.05.-31.05.13	Seite 29
53730B	Französisch Kompakt: B1, Teil I	01.07.-05.07.13	Seite 30
54717B	Italienisch für die Reise, Teil I	04.03.-08.03.13	Seite 32
54718B	Italienisch Kompakt: A1, Teil II – Für die Reise	01.07.-05.07.13	Seite 33
54735B*	Italienisch Kompakt: Conversazione (B1) Teilzeit	24.06.-28.06.13	Seite 33
55870B	Niederländisch Kompakt (A1) Teil I	18.03.-22.03.13	Seite 35
55876B	Niederländisch Kompakt (A2) Teil III	11.02.-15.02.13	Seite 35
56650B*	Russisch kompakt A1 Teilzeit	08.04.-12.04.13	Seite 37
57510B	Spanisch Kompakt: A1, Teil I	26.08.-30.08.13	Seite 42
57513B	Spanisch Kompakt: A1, Teil III	24.06.-28.06.13	Seite 42
57521B	Spanisch Kompakt: A2, Teil II	04.02.-08.02.13	Seite 42
57524B*	Spanisch Kompakt: Conversación A2 (Teilzeit)	19.08.-23.08.13	Seite 42
57535B*	Spanisch Kompakt: Conversación B1 (Teilzeit)	04.03.-08.03.13	Seite 42

Berufliche Bildung

31304B	Rhetorik - Wochenseminar - Überzeugend auftreten	22.04.-26.04.13	Seite 54
31305B	Rhetorik - Wochenseminar - Überzeugend auftreten	01.07.-05.07.13	Seite 54
33525B	Chi-Therapeut	13.05.-17.05.13	Seite 51
33526B	Ganzheitliche Rückentherapie	23.09.-27.09.13	Seite 51
34211B	Computer-Grundkurs Windows 8	04.03.-08.03.13	Seite 64
34213B	Computer-Grundkurs Windows 7	17.06.-21.06.13	Seite 64
34301B	Neuerungen in Office 2010	22.04.-26.04.13	Seite 65
34320B	Word/Excel 2010 - Kompaktkurs	01.07.-05.07.13	Seite 66
34323B*	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 (Teilzeit)	03.06.-07.06.13	Seite 66
34326B*	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 2 (Teilzeit)	24.06.-28.06.13	Seite 67
34328B	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 und 2	27.05.-31.05.13	Seite 67
34330B	PowerPoint 2010 - Grundkurs	11.03.-14.03.13	Seite 67
34410B*	Grundkurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5 (Teilzeit)	29.05.-31.05.13	Seite 69
34420B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5	15.04.-19.04.13	Seite 70
34421B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5	10.06.-14.06.13	Seite 70
34505B	Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL	08.07.-12.07.13	Seite 73
34510B	Webseiten erstellen mit TYPO3	13.05.-17.05.13	Seite 73
34520B	Joomla! für den professionellen Einsatz	17.06.-21.06.13	Seite 73
34530B	Schnelle Webgestaltung mit WordPress	03.06.-07.06.13	Seite 73
34800B*	Social Media Management - Theorie und Praxis (Teilzeit)	08.04.-12.04.13	Seite 74

Kundenzentrum

Anmeldung und Kursinformation

VHS | Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefonische Anmeldung 0441 92391-50
info@vhs-ol.de www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Bildungsurlaubsseminare in der VHS Wardenburg

Word/Excel 2007/2010 kompakt
6. - 10. Mai 2013
Kursnummer 93439



Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung
4. - 15. Febr. 2013
Kursnummer 93125

Erläuterungen und Orientierung_0

Allgemeine Hinweise

Anmeldung und Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Anmeldungen
sind ab dem 11. Januar 2013 möglich:
Per E-Mail: info@vhs-ol.de
Per Fax: 0441 92391-13
Persönlich / schriftlich: Volkshochschule Oldenburg, Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefonisch: 0441 92391-50
nur mit dem Bankeinzugsverfahren

Öffnungszeiten des Kundenzentrums:
Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Beginn des Frühjahrs- / Sommersemesters:
Montag, 11. Februar 2013

Bankverbindung:
Landessparkasse zu Oldenburg
Konto 014 - 405 625, BLZ 280 501 00

Oldenburgische Landesbank
Konto 1164 000 000, BLZ 280 200 50



Wenn Sie als Behinderter Probleme (Anmeldung, Zugänglichkeit, Beratung) haben, wenden Sie sich bitte an Gisela Grosser (Telefon 0441 92391-23).

… bitte beachten Sie:

- Gesondert benachrichtigt werden Sie nur, wenn Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte. In diesem Fall übernehmen wir Ihre Anmeldung automatisch auf eine Warteliste. Bei Einrichtung eines Zusatzkurses oder wenn ein Platz frei wird, erhalten Sie Nachricht; Ihre Anmeldung wird dann vorrangig behandelt.
- Datenschutz: Ihre persönlichen Daten werden nur für dienstliche Zwecke benutzt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ermäßigungen der Kursgebühr sind nur gegen Vorlage eines Nachweises möglich.
  Hierzu wird die persönliche Anmeldung im Kundenzentrum empfohlen.
- Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular für schriftliche Anmeldungen, einen Vordruck pro Kurs, und schreiben Sie in Druckschrift.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Achten Sie auf die Vollständigkeit Ihrer Angaben, damit Rückfragen und Zeitverluste vermieden werden.
- Anmeldebestätigung / Quittung ist der Buchungsbeleg Ihrer Bank.

Gremien der VHS e. V.

Vorstand
Dieter Boll, Regierungsvizepräsident a.D., 1. Vorsitzender
Martin Grapentin, Vorstandsvorsitzender der LzO
Franz-Josef Sickelmann, Leiter der Regierungsvertretung Oldenburg

Beirat

a) Vertreter der die VHS fördernden Körperschaften
Manfred Baum, IHK
Bernd Bischoff, Arbeit und Leben
Anne Bohlen, VHS Hatten + Wardenburg
Manfred Drieling, Freie Wähler
Dirk Heitkötter, Arbeitgeberverband
Monika Lehner, Die Linke / Piratenpartei
Bärbel Nienaber, SPD
Martina Noske, Gemeinde Wardenburg
Markus Paschke, DGB Wilhelmshaven / Oldenburg
Rita Schilling, Bündnis 90 / Die Grünen
Prof. Dr. Gerd Schwandner, Stadt Oldenburg
Elke Szepanski, Gemeinde Hatten
Joachim Voss, CDU
Marianne Wentzel, Gemeinde Hatten
Horst Wilms, F.D.P. / WFO

b) Vertreter der Hörer
Zur Vertretung Ihrer Interessen gibt es den Hörerrat. Die Mitglieder gehören dem Beirat des Vereins Volkshochschule Oldenburg e. V. an und können so auf die Entscheidungen des Vorstandes und der VHS-Leitung Einfluss nehmen. Anregungen und Kritik nimmt der Hörerrat gerne entgegen.
Rolf Spankus, 1. Vorsitzender
rolf.spankus@googlemail.com; Telefon: 0441 46914
Ute Agater, Jürgen Bruhn, Helga Denkena, Dr. Ingeborg Gemeinhardt, Doris Meyer

c) Vertreter der Dozenten
Zur Vertretung der Interessen der Dozenten gegenüber dem Vorstand und der VHS Leitung gibt es den Dozentenrat. Ihm gehören max. je zwei Vertreter aus den 12 Fachgebieten an. Die Mitglieder gehören dem Beirat des Vereins Volkshochschule Oldenburg e. V. an und können so auf die Entscheidungen des Vorstandes und der VHS-Leitung Einfluss nehmen.
Jutta Behrens, Anna Maria Casetti, Monika Hannink, Birgit Schumacher

Herbst- / Wintersemester 2013

Verteilung des Programmheftes und Beginn der Anmeldung: Freitag, 9. August 2013
Beginn des Semesters: Montag, 2. September 2013

Februar 2013

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

März 2013

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	**16**	**17**
18	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
25	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**

April 2013

1	**2**	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2013

		1	2	3	4	5
6	7	8	**9**	**10**	11	12
13	14	15	16	17	18	**19**
20	**21**	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juni 2013

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	**27**	**28**	**29**	**30**

Juli 2013

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Ein Vertragsverhältnis mit der VHS kommt mit den nachstehenden Anmeldearten rechtswirksam zustande. Widerrufsrechte z. B. nach § 312 d, § 355 BGB bleiben davon unberührt (siehe Widerrufsbelehrung).

Anmeldung

... zu Kursen

Anmeldungen zu den Kursen müssen vor Kursbeginn erfolgen: entweder schriftlich oder persönlich im Kundenzentrum. Telefonische und Online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich. Die Anmeldung kann auch durch Dritte vorgenommen werden.
Bei der Anmeldung müssen die angegebenen Gebühren entrichtet werden. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 6 enthalten. Bitte verwenden Sie die entsprechenden Anmeldeformulare für schriftliche bzw. persönliche Anmeldung. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

... zu Lehrgängen

Bei Anmeldungen zu den Lehrgängen ist wie unter „Anmeldung zu Kursen" vorzugehen - soweit keine anderweitige Regelung getroffen ist, zusätzlich wird ein rechtsverbindlicher Lehrgangsvertrag geschlossen. Die Teilnahmegebühren sind bis spätestens zum Beginn des Lehrgangs zu zahlen. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 20 enthalten. Es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Ratenzahlungsvereinbarung wird lehrgangsabhängig festgelegt. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren.

Gebührenermäßigung

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die staatliche Leistungen empfangen, Studenten, Schüler und Au-pairs erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises für Kurse i. d. R. eine Ermäßigung von 20% auf die Teilnehmergebühr. Als Nachweis gilt der Bewilligungsbescheid der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters (das Ausstellungsdatum darf nicht älter als ein halbes Jahr sein) oder der letzte Kontoauszug, aus dem der Zahlungszeitraum für Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe ersichtlich ist.
Weitere Nachweise sind der Oldenburg-Pass der Stadt Oldenburg, Ehrenamtspass, Studentenausweis (Vollzeitstudium) oder Schülerausweis (allgemeinbildende Schulen). Der Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. In begründeten Ausnahmefällen kann die Ermäßigung auch von Personen (schriftlich) beantragt werden, die keinen dieser Nachweise besitzen. Einige Veranstaltungen (z. B. Exkursionen, Studienreisen, Lehrgänge u. a.) sind von der Gebührenermäßigung ausgenommen. Die Kostenanteile für Unterkunft und Verpflegung, Materialien, Hardware-Anteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt . Kündigung . Rückzahlung

... von Kursen

Abmeldungen vom Kurs müssen schriftlich erfolgen. Nach Kursbeginn ist eine Abmeldung nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt durch Nachweis, möglich.
Abmeldungen von Wochen- und Wochenendseminaren sowie Exkursionen müssen schriftlich bis drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Kurzfristige Abmeldungen können nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, erfolgen. Bei der Abmeldung werden die gezahlten Kursgebühren abzüglich der in den Kursgebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 6 erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialien, Hardwareanteil, Lehrmittel, und sonstige Sachkosten, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Abmeldung nach Kursbeginn, werden die anteiligen Kursgebühren für bereits erbrachte Leistungen ebenfalls nicht erstattet.
Bei Studienreisen gelten besondere Bedingungen.
Die VHS hat das Recht, die Dozenten mit anderen als den im Kursprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Inhalt des Kurses nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.
Die VHS hat das Recht, einen Kurs abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn der Dozent ausfällt. In diesem Fall wird die Kursgebühr in voller Höhe erstattet.

... von Lehrgängen

Abmeldungen vor Beginn des Lehrgangs müssen schriftlich erfolgen. Nach Beginn des Lehrgangs kann unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden. Die Kündigung ist nur aus wichtigem Grund, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, möglich. Bei Abmeldung oder Kündigung werden die gezahlten Lehrgangsgebühren abzüglich der in den Gebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 20 sowie der entstandenen Beratungskosten erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialkosten, Hardwareanteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Kündigung nach Lehrgangsbeginn, werden die Lehrgangsgebühren bis zum Zeitpunkt des Wirksamwerdens der Kündigung ebenfalls nicht erstattet. Teilnehmer, die am Unterricht nicht oder nur teilweise teilnehmen, sind grundsätzlich zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet.
Die VHS hat das Recht der außerordentlichen Kündigung ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist, wenn sich der Teilnehmer bei vereinbarter Ratenzahlung mit mehr als zwei Raten in Verzug befindet oder sonstige Vertragsverstöße vorliegen, die die Kündigung aus wichtigem Grund rechtfertigen.
Die VHS hat das Recht, den Dozenten mit anderen als den im Lehrgangsprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Lehrgang nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.
Die VHS hat das Recht, einen Lehrgang abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn die Dozenten ausfallen. In diesem Fall wird die Lehrgangsgebühr in voller Höhe erstattet.

Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl ist auf 10 festgelegt. Abweichende Vereinbarungen sind möglich.

Teilnahmebescheinigung

Ausstellung auf Wunsch nur nach regelmäßigem Kursbesuch gegen eine Schreibgebühr von EUR 2,50 (bei der Oldenburger Gesundheitsakademie enthalten). EUR 3,50 für Bescheinigungen, die zurückliegende Semester betreffen. Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten. Bei schriftlicher Anforderung bitte zusätzlich Rückporto (EUR 1,45) beilegen.

Unterrichtsräume

Die VHS führt ihre Veranstaltungen in eigenen Räumen und zahlreichen fremden Unterrichtsstätten durch. Wir bitten, Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die jeweilige Hausordnung zu beachten. In allen Unterrichtsräumen darf nicht geraucht werden.

Haftung

Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei ihren Veranstaltungen, Kursen oder Lehrgängen entstehen.

Studienfahrten, Exkursionen und Reisen

Die VHS tritt bei Studienfahrten, Exkursionen und Reisen nur als Vermittler auf und ist nicht selbst Veranstalter. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Oldenburg (Oldb).

Datenschutzerklärung

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) der Bundesrepublik Deutschland. Im Folgenden unterrichten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung und Verwendung personenbezogener Daten. Sie können eine erweiterte Unterrichtung jederzeit auf unserer Webseite abrufen.

Datenerfassung- und Nutzung

Sofern zwischen Ihnen und uns ein Vertragsverhältnis begründet, inhaltlich ausgestaltet oder geändert werden soll, erheben und verwenden wir personenbezogene Daten von Ihnen, soweit dies zu diesen Zwecken erforderlich ist. Ihre für die Geschäftsabwicklung notwendigen Daten werden gespeichert und lediglich für die Kurs- und Zahlungsabwicklung im erforderlichen Umfang an von uns beauftragte Dienstleister (z. B. Banken, Reiseunternehmen u. a.) weitergegeben. Adress- und Bestelldaten werden nur für eigene Marketingzwecke erhoben und verarbeitet. Darüber hinaus sichern wir Ihnen zu, Ihre Adressdaten nicht zu Marketingzwecken an Dritte außerhalb der VHS Oldenburg weiterzugeben.

Auskunftsrecht

Sie können der Nutzung, Verarbeitung und Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten zu Marketingzwecken jederzeit durch eine formlose Mitteilung auf dem Postweg oder durch eine E-Mail an die Volkshochschule Olden-burg widersprechen. Dies gilt nicht für die zur Abwicklung Ihrer Kursanmeldung erforderlichen Daten.

Mitarbeiter

Wir haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Bestimmungen des BDSG und in dem vorgeschriebenen Umfang auf die Geheimhaltung der uns im Rahmen der Geschäftsabwicklung übermittelten Daten schriftlich verpflichtet.

| Widerrufsbelehrung |

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. § 312c Abs. 2 BGB i.V.m. § 1, 2 und 4 BGB-InfoV (Informationspflichtverordnung). Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu entrichten an:
Volkshochschule Oldenburg e.V.;
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Fax: 0441 92391-13; E-Mail: info@vhs-ol.de

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand gewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden.
Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner - die Volkshochschule Oldenburg e. V. - mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben (z. B. durch Besuch des von der VHS angebotenen und von Ihnen ausgesuchten bzw. gebuchten Kurses/Lehrgangs).

Erläuterungen und Orientierung_0

Stichwortverzeichnis